



ほけんだより

12月号

お家の人と読みましょう

令和7年12月1日

三沢小学校

保健室 No.13

かんせんしょう き

感染症に気をつけよう！！

先日（せんじつ）のペース走大会（そうたいかい）では、みんなが練習（れんしゅう）の成果（せいこ）を発揮（はつき）した素晴らしい走り（はし）を見ることができました。

現在（げんざい）秩父郡市内（ちちぶぐんし）では、インフルエンザ（いんふれんざ）がとても流行（はやり）っています。流行（はやり）っていてもかからないようにする方法（ほうほう）はいくつかあります。分（わ）かりますか？規則（きそく）正しい生活（せいかつ）をすることはもちろん、こまめな手洗い（てあら）いやマスク（まस्क）の着用（ちやくよう）など自分でできることはたくさんあります。ぜひ積極（せっきよく）的に行（い）きましょう。また、12月3日（がつ）の秩父夜祭（ちちぶよまつ）りに行く人（ひと）もいると思います（おも）。マスク（まस्क）をして行く（い）など、感染（かんせん）症（しょう）対策（たいさく）を心（こころ）がけましょう。

10月30日に健康委員による健康に関する劇を行いました！

健康委員（けんこういいん）による「なぜに負けないぞ！」をテーマ（ま）とした、劇（げき）を行いました。なぜ（なぜ）やウイルス（おこな）に負けない（ま）ために気（き）をつけてほしいこと（こと）を「あいうえお」で表（あらわ）しました。また、特に（とく）この時期（じき）に大切（たいせつ）な手洗い（てあら）いについて詳（くわ）しく劇（げき）をやりました。水（みず）が冷（つめ）たくてついサボ（さぼ）ってしまいたくなる、手洗い（てあら）いですが感染（かんせん）症（しょう）にならない（ま）ためにせっけん（せっけん）をつけて、ていねい（ていねい）に洗（あら）ってほしい（おも）います。

1.おねがいのポーズ



2.カメのポーズ



3.お山のポーズ



4.おかみのポーズ



5.バイクのポーズ



6.つかまえた！のポーズ



劇（げき）の時に（とき）出したクイズ（だ）だよ！覚えて（おぼ）ているかな？

Q1. 手洗い（てあら）いは30（びよう）秒（びょう）くらいかけてする。

○か×か？

Q2. 手洗い（てあら）いで特に（とく）、洗い残（あらいのこ）しが多い（おほ）場所は（ま）手のひら（てのひら）である。

○か×か？

※こたえは（かみ）この紙（した）の下（かみ）にあるよ、できたら（かくだん）確認（し）してみよう！



休み時間（やす）を使って（つか）頑張（がんば）って練習（れんしゅう）を（ま）しました。自分（じぶん）のセリフ（せりふ）も覚え（おぼ）え、身振り（みぶり）手振り（てぶり）も加（くわ）えた素晴らしい（せき）劇（げき）になりました。

12月2日（火）は さわやかセブンがあります！！

先日（せんじつ）行（い）った歯科（しか）健診（けんしん）の結果（けっか）を全（ぜん）員（いん）に返却（へんきやく）さ（さ）せていただき（いた）きました。医療（いりょう）機（き）関（かん）の受診（じゆしん）が必（ひつ）要（よう）なお子（こ）さん（さん）は、早（はや）め（め）の受診（じゆしん）をよろしくお願（ねが）いいた（いた）します。また、受診（じゆしん）が終（しゆう）了（りやう）した際（さい）には紙（かみ）を学（がく）校（こう）ま（ま）で提（てい）出（しゆつ）く（く）だ（だ）さい。よろしくお願（ねが）いいた（いた）します。

★こたえ★

Q1. ○ せっけん（せっけん）をつ（つ）け、30（びよう）秒（びょう）以上（いじゆう）か（か）けて（て）い（い）ね（ね）い（い）に洗（あら）い（い）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）！

Q2. × 手（て）のひら（ひら）は（は）み（み）ん（ん）な（な）じ（じ）ょう（じょう）ず（ず）に洗（あら）え（え）て（て）い（い）ま（ま）す（す）。洗（あら）い（い）残（のこ）し（し）が（が）多（おほ）い（い）の（の）は（は）指（ゆび）先（さき）や（や）指（ゆび）と（と）指（ゆび）の（の）間（あ）い（い）だ（だ）、手（て）首（くび）、親（おや）指（ゆび）です（す）。