

# ほけんだより

いえ ひと いっしょ よ  
※家の人と一緒に読みましょう

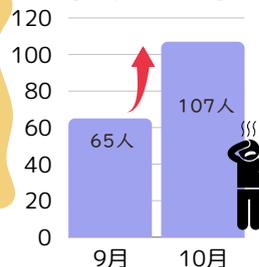
発行日 令和6年11月7日

菊川市内立内田小学校



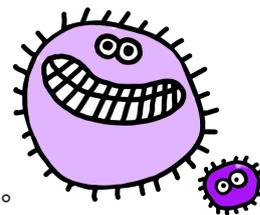
体調不良の人が増えています。日中と朝晩の寒暖差もあり、この時期は体調をくずしやすいです。元気に過ごすために、早寝早起き朝ごはんを実践したり、調節しやすい服装を意識したりするなど、健康管理をしっかりしましょう。

【欠席者数推移】



## インフルエンザに注意!

静岡県では、今期のインフルエンザの流行入りが発表されました。記録が残る2006年以降、3番目に早い流行入りだそうです。改めて「うつらない」「うつさない」ための取組を意識して生活しましょう。



かんせんよぼう  
\***感染予防**  
クロスワードパズル  
なんもんじ  
何問解けるかな?

			2			
		5				
					1	
4		3				
		6				

インフルエンザウイルス  
ぼくは、せきやくしゃみといっしょに飛び出して別の人がうつるのさ。それから、人の手にくっついて、その人が口や鼻を触ったときに体に入り込むこともできるんだ。

- タテのかぎ
- 1 予防の基本、手洗いをする時に使うもの。よく泡立てると洗浄効果が高まるよ。
  - 2 手を洗った後がないと困るもの。
  - 3 めんえき力を高めるために必要なものは十分なすいみんとあともう一つは?
  - 4 インフルエンザなど病気の重症化を防ぐために行うこと。ワクチン〇〇〇〇。
- ヨコのかぎ
- 4 せきやくしゃみが出るときはマスクを着用することやティッシュや腕の内側などで口を鼻をおおい、顔を他の人に向けないこと。
  - 5 特に人が集まる場所などで、空気の入替えをするために行うこと。
  - 6 のどについたウイルスなどを洗い流すために行うこと。手洗いとセットで行うと◎。

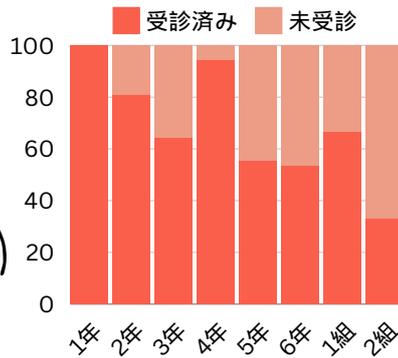
答えは保健室前に掲示しています

# 11月8日はいい歯の日

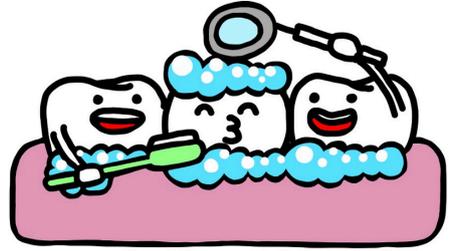


歯科検診の結果、治療が必要と言われた人でまだ受診していない人は早めにみてもらいましょう。

118の語呂合わせから歯を大切にすることを考える日です！



R6 歯科受診率 72.4%



## 心を元気にしよう！

年末に向けて、学校や家での忙しさが増えたり、気候が変わったりして、心がつかれやすくなることがあります。でも、大丈夫！心を元気にする方法をいくつか紹介します。



気持ちを友達や家族とシェアしよう

自分の気持ちを伝えることで、気持ちが楽になることがあるよ。また一緒に遊んだり、おしゃべりしたりすると、楽しい気持ちもどってくるよ。



運動ですっきりしよう

運動は心を元気にするのにとても効果的！外で遊んだり、スポーツをしたりすると、気分がすごく良くなるよ。

プチハッピーをみつけよう

ハッピーな気分になったことを3つ書いてみよう。  
「友達と遊んだ」  
「ご飯がおいしかった」  
など、自分が幸せだと感じる小さなことでもOK！



リラックスタイムをつくろう

絵を描く、音楽を聴く、ゲームをするなど、好きなことをして楽しむ時間を作ってみてね。それからたまには何も考えずにボーッとしたり、好きな本を読んだりするのもいいよ。



もし、心がつかれてしまったら、無理をせずに自分を大切にしようね。元気に過ごすために、周りの人と支え合うことも忘れないでね。