



れいわ ねん がつ か か いしおだいしょうがっこう ほけんしつ ほけんもくひょう てあら
 令和6年12月10日(火)石尾台小学校 ほけんしつ 保健目標：手洗いうがいをしよう

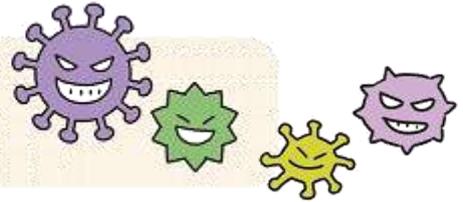


あたたかい日が続いていましたが、だんだん風が冷たくなり、冬の訪れを感じますね。冬はいろいろな風邪がはやる季節です。一人一人みんなが気をつけて予防しましょう。

寒くなり空気がかわいてくると特に活発になるウイルス



- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



1 てあら

4 てきどなうんど

2 じゅうぶんなすいみん

5 せきエチケット(マスク)

3 バランスのとれたしょくじ

6 よぼうせっしゅ



もっと!

かぞくのおしゃべりタイム!

さいきん、家族でおしゃべりしていますか? 勉強や習いごとでいそがしいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間もほしいし、「わざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。

3年生以上の人に、冬休みの宿題で「お茶の間コミュニケーションすごろく」を出します。家族で楽しくやってみてくださいね。(3年生以上にきょうだいがいない1・2年生の人で、やってみたい人は、安田先生に申し出てください。)



※「お茶の間コミュニケーションすごろく」については、おうちの方向けの手紙があらためて出ます。



もうすぐふゆやすみ
おもいっきり

たのしむ
がんばる
ための

あいことば

ふ くそうであたたかく

くび・てくび・あしくびをひ
やさないように

ゆ つくりおふろにはいろろ

体のしんから あたた温
まってリラックス

に つちゆうはそとでうんどうしよう

からだ うごかして自分
から あたた温かくなろう

ま ずははやおきから

なるべく がっこう学校がある
白と おなじ同じ じかん時間に

け んこうてきなしょくせいかつを

はら はちぶんめ八分目をころろ
がけよう

な んでもかんでもとうこうしない

自分や とも友だちの しやうしん写真、
ひと わるくち人の悪口はダメ!

い つもてあらいをわすれずに

かんせんしやう感染症の よぼう予防は、ま
ず てあら手洗いから

SNSの
つか かた 使い方を
かんが かんが 考えよう



いろいろな ひと人とつながることができるSNSは
たの たのしくて時間を忘れがち。でも、使い方を
まちが まちがいと間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った ひと人に会う

あいて相手は年齢や性別を偽っているかもしれ
ません。トラブルに巻き込まれることも。



わる わる悪口を書き込む

じやうだん冗談のつもりでも相手 あいてを傷つけたり、
けいさつ けいさつ警察沙汰になってしまうことも。



自分の じぶん写真をUPする

知らない ひと人が見て、はんざい犯罪に巻き込まれて
しまうかも。