



流山市立  
流山北小学校  
NO. 8  
R6. 12. 12

12月になり、市内でもインフルエンザが流行ってきました。北小

では、毎日、教室の窓を定期的に開け、換気をして、加湿にも気を  
くばり、環境を整えているので、今のところ大きな感染の広がりはあ  
りません。

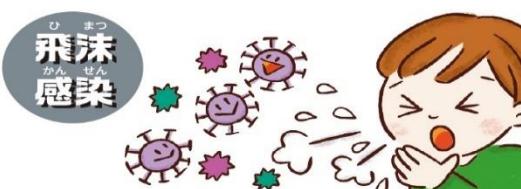
これからも、手洗いをしっかり行い、早寝早起きを心がけ元気に  
冬休みをむかえられるといいですね。



## ＊＊＊ ウィルスはどこから来るの？



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルス  
がたくさん漂っています。その空気を吸い  
込むと体にウイルスが入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の  
人が吸い込むと体に入ってきます。

### 接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所にて  
いていることが多いです。そこを触った手  
で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

ウイルスを  
寄せ付けないためには、  
換気と手洗い・うがいが大切。  
こまめに行って、ウイルスを  
追い払いましょう。

## 保護者の皆様へ

目の健康のために、参考にしていただきたい内容を  
書かせていただきましたので、ぜひお子さんと一緒に  
読んでください。

## 子どもの目を守るために！

文部科学省の学校保健統計調査によると、日本における裸眼視力 1.0 未満の子どもの割合が 40 年前に比べて増加傾向にあります。

特に近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。ゲームやスマホを見る時の注意点を家族で確認しておきましょう。

### 【デジタル画面を見る時や近視の予防ポイント！】

★画面から 30cm 以上、目をはなす

★30 分に 1 回、20 秒 遠くを見る

★目がかわないように時々まばたきをする

★外で体を動かす(日かけでもよい)

★寝る 1 時間前からは画面を見ない



## 保護者の皆様へ

2 学期は、大掃除でトイレ清掃もお手伝いいただけるとのことに感謝申し上げます。また運動会をはじめ、修学旅行や校外学習など様々な行事がありましたが、無事に終えることができました。保護者の皆様のご理解とご協力なくして出来ることではありませんので、今後ともよろしくお願ひいたします。

あわせて、子ども達の健康のためにも、歯や視力、耳や鼻の治療勧告のお手紙がお手元にある方は、早めの受診と報告書の提出をお願いします。ご多用とは存じますが、ご協力のほどよろしくお願ひします。

2枚目のほけんだよりに、あみだくじクイズを載せたので、挑戦してみてね！

# よく眠れるのは誰?

## ぐっすり寝るための 秘密を解き明かせ

ふゆやす つぎ せいかつ  
冬休み、次のような生活をしている6人のうち、  
3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな?  
考えてから線をたどってね。



ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れない人は試してみてね。