

流山市立
西深井小学校
No. 9



2025年がスタートしました。冬休みはゆっくりできましたか？ゆっくりで
きた分、学校モードにもどすのが難しいという人もいるかもしれませんね。
3学期はあっという間にすぎていきます。生活リズムを整えて、良いスタート
を切りましょう。

1月の生活目標は、「寒さに負けないじょうぶな体をつくろう」です

始業式で保健委員会から「かぜやインフルエンザにかかるための生活」についてお話ししました。
寒い冬をみんなが元気に過ごすために、気をつけることをおさらいしましょう。

① 石けんで手を洗おう

手についたウイルスが体に入ってしまわないように、石けんで手を洗いましょう。
ちょっと指先をぬらすだけで終わっていませんか？水をかけただけではウイルスはとれません！



② 咳エチケットを守ろう

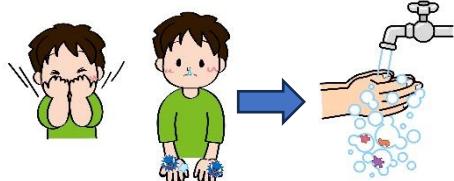
せきやくしゃみの中にもウイルスがいて、それをすいこむことでうつってしまうことがあります。
せきやくしゃみが出るときはマスクをするようにしましょう。



きゅうしょくどうばん ひつよう
給食当番で必要なこともあります
よび 予備をランドセルに入れておきましょう。



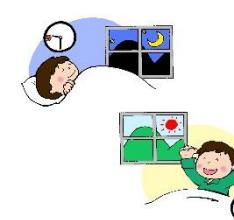
ときどき、はなで出ている子がいます
はなくち 鼻と口をしっかりおおいましょう。



手でおさえたときは、ウイルスが
ついているので手を洗いましょう。

③ 免疫力を高めよう

ウイルスがからだにはいってしまっても、私たちの体にはウイルスとたたかう力である“免疫力”
があります。免疫力は生活のしかたに気をつけることで高めることができます。



はやねはやお起き
じかんじょうね
9時間以上寝よう！



バランスのよい食事
あさごはんを食べよう！



寒くても外でうみて
しよう！ からだあたた
かして運動
しよう！ 体が温まるよ。

かぜ
風邪かな?
と思ったら…

どんなに気をつけていても、かぜ
をひいたら体調を崩すことは誰に
でもあります。
そんな時は無理をせずゆっくり
休みましょう。



たっぷり寝る
かしつ加湿する
お風呂に入って
からだあたた
かして温める
こまめな
水分補給