

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過ぎていきます。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らないための生活」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うように、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！



いつ手を洗う？

- ・食事の前
 - ・外から帰った後
 - ・そうじの後
 - ・トイレの後
- など、こまめに洗おう！

手をふくハンカチを
持てきましょう！



② 咳エチケットを守ろう

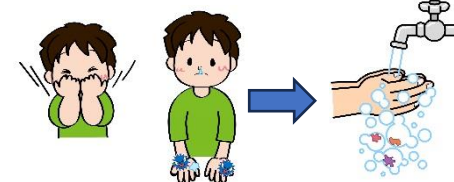
咳やくしゃみの中にもウイルスがいて、それをすいこむことでうつってしまうことがあります。
咳やくしゃみが出るときはマスクをするようにしましょう。



給食当番で必要なこともあります
予備をランドセルに入れておきましょう。



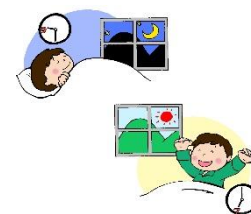
ときどき、鼻が出ている子がいいます
鼻と口をしっかりとおいましよう。



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

ウイルスが体に入ってしまったとしても、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。



早寝早起き
9時間以上寝よう！



バランスのよい食事
朝ごはんを食べよう！



寒くても外に出て運動
しよう！体が温まるよ。

風邪かな？
と思ったら…

どんなに気をつけていても、かぜ
をひいたり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。

