

# ほけんだより 12月

令和6年11月29日  
多摩市立西落合小学校  
養護教諭 持磨 茜

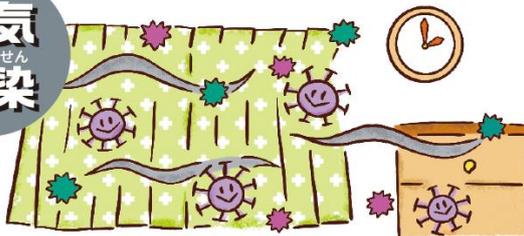
いよいよ12月。2024年も、あと少しで終わりです。12月はクリスマスに冬休み、大晦日など、楽しいことがたくさんありますね。でも、体調を崩してしまったりはせっかくの楽しみが台無しです。今年一年を笑顔で終われるよう、最後まで「手洗い・うがい」「早寝・早起き・朝ごはん」を忘れずに過ごしましょう。



## ウイルスはどこから来るの？

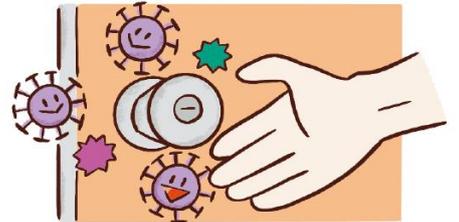
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



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。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所につ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。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、つば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。

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、ウイルスを追い払きましょう。

「**いってらっしゃい**」の前に

お子さんの健康観察をお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色は悪くないですか？
- 食欲はありますか？
- いつもと違うところはありませんか？



体調がすぐれないときは、無理せずご家庭で休養してください。



★ **N N N 週間が終わりました** ★

今回もたくさんの方が目標を達成できました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。



**児童の皆さんから**

- ・五日間楽しく生活できて、レベル6にしてよかったです。
- ・いつもより勉強に集中でき、運動がたくさんできて気持ち良かった。これからもテレビなどを見る時間を減らしたい。
- ・いつもおだやかで楽しかったです。
- ・本を読んだりできてとても楽しかった。お父さんとアクアブルーで練習もできた。
- ・想像以上に大変で、なかなか難しかったです！でも、そのおかげで、朝スッキリと目覚められました！

**保護者の方から**

- ・自分からテレビを消したり、お料理のお手伝い、お菓子作り、会話を楽しんだり充実した時間になっていました。どんな目標を立てるか、様子など毎回楽しみです。
- ・お手伝いをたくさんしてくれました。この期間で妹とも、もっと仲良くなった気がします。
- ・会話を楽しむ食事の時間となりました。
- ・目標を意識して取り組めていました。“テレビ・ゲーム・ネットよりも楽しいこと”をたくさん見つけてほしいなと思いました。
- ・テレビがついていたら「消して」と言われて、意識して行動しているんだな、と成長を感じました。

