



# 12月保健目標

11月の本校ではインフルエンザが流行し、4クラスが学級閉鎖になりました。手洗い・うがいの感染対策に加えて、教室の換気をこまめに行い、環境を整えることが大切です。12月の保健目標にもあるように寒さに負けず元気気にすごせるようにしましょう。

「快適な」室内環境を整えて、健やかに過ごそう

室温を20°C前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

## 1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなど  
が溜まった空気を、新鮮な  
空気に入れ替える。

## 空気の乾燥を防ぐ



かしふきつかちか  
加湿器を使ったり、近くに  
ぬれタオルを干したりして  
部屋の湿度を保つ。

## プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことが多いから…」「自分が嫌になるなんて、悩んでいたり、落ち込んだりしていませんか。でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、がぜをひいて苦しい思いをしたしましょう。がぜをひいたことはマイナスかもしれませんが、がぜ

亥キッカ健に健康のありが方に気  
づいたり、日頃の生活習慣を見直し  
たりでまするなり、あたたかにうってブ  
ラスになるといら見方でできます。  
勉強やスポーツも同じです。ピン  
チの先には、きっとチャンスの扉が  
あります。この視点を変える方法、  
おすすめです！

## 歯科健診について

12月4日(木)3・6年生 12月17日(水)1・4年生

※2・5年生は11月20日(木)に実施しました。結果は所見がある場合のみ  
お渡しします。お知らせが配られた場合は、早めに受診をお願いいたします。

川口市立十二月田小学校  
保健室  
令和7年12月1日

さむ ほんかくてき がつき のこ すこ  
だんだん寒さが本格的にになってきました。2学期も残りあと少し  
てあら かんき かんせんたいさく おこな にち  
です。手洗い・うがい・換気などの感染対策をしっかり行い、1日  
にち げんき す え がお がつき お  
1日を元気に過ごして、笑顔で2学期を終われるようにしましょう。

## ～校内学校保健員会を開催しました～

「イライラをコントロールする方法」について、スクールカウンセラー相田玲子先生より教えていただいたことを基に、今年度は本校養護教諭の阿部先生が講義を行いました。テーマは、「イライラしたときにどうすればよいのか」です。イライラを解消する方法の1つである「自分の気持ちを上手く伝えれる」ということについて、伝え方のコツを学び、実際にペアで伝え合う活動を行いました。



## じぶん きも つた 自分の気持ちを伝えるポイント

① お つ はなし  
落ち着いて話をする

② あい て め み はなし  
相手の目を見て話をする

③ わたし しゅ こ はな かた  
「私」を主語にした話し方

④ はな ないよう し ぐさ ひょうじょう  
話す内容にあった仕草や表情

### ＜保護者の方へ＞

- ・保健調査票の緊急時連絡先が変更された場合はお知らせください。また、学校の電話番号を携帯電話にご登録ください。(048-222-4383)
- ・インフルエンザの登校基準は「発症後5日を経過しつ解熱後2日」です。登校可能な日を確認していただき、無理のないようお願いいいたします。

## インフルエンザ

	発症日(0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に 解熱	                                     <img alt="fever icon" data							