



# ほけんだより



秋野小学校 保健室 令和7年12月18日



## インフルエンザ警報が発令されています！



愛知県では11月20日にインフルエンザ警報が発令されました。豊田市内ではたくさんの学校で学級閉鎖の措置がとられています。引き続き、手洗いやうがい、換気などの感染対策を行い、冬休みを元気に迎えましょう！

## \* \* \* ワ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。



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。



ドアノブなどたくさん的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。

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。

そのひと言、  
手を刺さって  
いませんが？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんで  
できないの？

やめて！

どうして？

こうしてくれると  
うれしいな

ちょっと  
通してくれる？

どうしたら  
できるかな？

小さい声に  
してほしいな

1月から、スクールカウンセラーによる面談を高学年の児童に行います。6年生は、進学前の不安を話すことで気持ちが楽になることを目的として行います。また、最高学年となる5年生にも気持ちの分かち合いを目的に行いたいと思います。

2~4年生で、スクールカウンセラーさんと面談を行いたい児童がいましたら、今枝までお知らせください。

ふ ゆ や す み を

合言葉に、  
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、力に負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を

