

児童数配付

No.10

令和6年12月2日

手賀西小学校

お家の人と読みましょう

# ほけんだより12月



きたかぜ 北風がふいて寒さが強く感じられる季節となりました。  
 れいねん 例年、インフルエンザが流行する季節ですが、手賀西  
 しょう 小では感染症予防に取り組んでいるため、流行はまだ  
 ありません。しかし、首都圏ではインフルエンザやマイコ  
 プラズマ感染症、りんご病が基準値をこえて流行してきています。

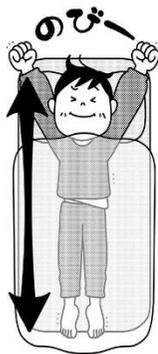


これからの季節は、出かける機会がふえるため、  
 ひごころから きそく正しい生活をして体調を整え、  
 学校生活や人の多い場所に出かける時は、気をゆるめず、感染症の予防に取り  
 組みましょう。



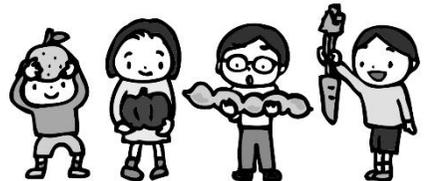
守ろう！

生活リズムを



ふとんから出たくない！  
 そんな朝は…  
**布団の中でストレッチ♪**  
 からだが あたたまって  
 でやすく なりますよ ♪

しっかりたべて さむさをのりきろう



室内がかんそうしないよう  
 ぬれタオルをかける



窓をあけて  
 換気をしよう！



外でからだを動かして  
 免疫をアップ！

ていねいに  
 手洗いは  
 せっけんつけて



きれいなハンカチで  
 ふくまでが手洗いです



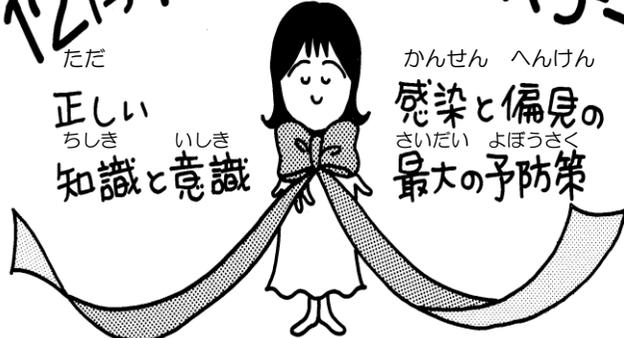
かぜをひいたかなと  
 思ったら…

体をあたたかくする  
 ゆっくり休む  
 栄養と水分をとる





# 12月1日 <sup>せかい</sup>世界エイズデー



ただ 正しい知識と意識

かんせん へんけん 最大の予防策

むね 胸に”あか 赤いリボン”をつけた人を見 ひと み たことはありますか？これはエイズと びょうき たい いう病気に対する偏見や差別をなくす へんけん さべつ ためのシンボルです。これをつけると たい さべつ へんけん ということはエイズに対する差別や偏見 を持たないことを意味します。

エイズは正しい知識と意識を持つことが、 かんせん へんけん たい さいだい よぼうさく 感染と偏見に対す最大の予防策です。 きちんとした心づかいのできる… そんな優しい人になりたいですね。



12月1日・世界エイズデー  
12月3日～9日・障害者週間  
12月4日～10日・人権週間



からだも乾燥する冬… こまめに水分ほきゅう！

7つのまちがいをさがしてみよう



からだも乾燥する冬… こまめに水分ほきゅう！