

ほけんだより



令和 7年 11月 28日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

今年も残すところあと一ヵ月となりました。澄んだ冬の空気の中に、子どもたちの元気な声が響いています。寒さが本格的になる 12月は冬休みがあり、クリスマスやお正月などの楽しい行事もたくさんありますが、感染症などに気をつけたい時期です。寒い冬を乗り越え、新しい年を気持ちよく迎えられるよう、健康づくりのヒントをお届けします。



感染症注意報

自分も... まわりも...

10のアクション

ポイント1

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2

換気

マスク

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった場合にも外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

ポイント3

食事

睡眠

運動

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまっただけに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

腕やハンカチでおさえる

検温

体調が悪いと思ったら

休養

無理しない