

令和7年12月1日

おたしりつにらがわしょうがっこう
太田市立葦川小学校

あ^まっ^{がつ}という間に12月に入り、これから寒^{さむ}さも本番^{ほんばん}を迎^{むか}えます。

冬は、もともと風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。

からだが「^{へん}変だ^{おも}な」と思^{おも}ったときは、^{むり}無理^{きゅうよう}をせず休養をとりましょう。

かぜウイルスをからだに入れないために



て
手あらい

うがい

へやの換気

かぜウイルスに負けないからだをつくるために



じゅうぶん す いみ ん
十分な睡眠をとる

運動をする

バランスのよい食事^{しょくじ}

ふゆ せいかつ
冬の生活クイズ

<問題> 次のア、イのうち正しいのはどちらでしょう。

① ^{ふゆ}冬にかぜが^{りゅうこう}流行するのは、なぜ？

ア. かぜのウイルスが^{ていおん}低温・^{かんそう}乾燥を^{この}好むから

イ. ^{ふゆ}冬の^{きせつ}季節がかぜのウイルスを^{はこ}運ぶから

② さむ こうかてき ふせ 寒さを効果的に防ぐには？



ア. なんまい ふく かさ き
何枚も服を重ねて着る

イ. ^{くび}首や^{かた}肩、^{あし}足を^ひ冷やさないようにする

③ かぜ^{よぼう}予防のポイントは？

ア. うがい、^て手^{きそくただ}あらい、規則正しい^{せいかつ}生活

イ. うがい、^て手あらい、うす着^ぎ

かぜをひいてしまったら

- ・よくねむる
- ・水分を^{すいぶん}しっかりとる
- ・あたたかくする
- ・^{いしや}医者^いに行く



ぎょうじょてい 12月の行事予定

- ・ 12月9日（火）
やくぶつらんようぼううしきょうしつ ねんせい
薬物乱用防止教室（6年生）
- ・ 12月10日（水）
ほけんしらべ ぜんこうじどう
ほけんしらべ（全校児童）
- ・ 12月19日（金）
しかほけんしどう ねんせい
歯科保健指導（2年生）