



おうちの方と一緒に読みましょう 令和7年12月 亀井小学校 保健室

もうすぐ2学期もおわります。  
暑い日が多かったので、もう12月！？と感じる人も多いのではないのでしょうか？  
インフルエンザでお休みする人が増えています。手洗いうがいをしっかりしましょう。



**ふ** フルーツや野菜を食べて、カゼ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



**カイロ** は正しく使おう カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。



こたえ

Aさん

Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高めの温度（44～50℃）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。

やくざいし じゅぎょう  
**薬剤師さんが授業をしてくださいました**

くすりの授業 <5年生> 11/7(金)

- ・おくすりについて 人には自然治癒力がある。薬の貸し借りはだめ！
- ・お酒とたばこについて 成人は18歳からになったけど…お酒やたばこは20歳から！？  
受動喫煙。お酒を飲みすぎたりたばこを吸いすぎたりすると肺や肝臓に深刻な影響を与える。
- ・自分の体と心は自分でしかたえられない。  
ということをおみなさん真剣に聞いていました。

～児童の感想～

- ・父は、私が生まれるまでタバコを吸っていたそうなのですが、「私が生まれるとわかってタバコをやめてくれたんだよ。」と母が言っていて、その時はタバコをやめるのがどれだけすごいのかよく知りませんでした。今回の授業を通してタバコには依存の有害物質がふくまれているとわかってとても驚きました！

- ・薬剤師になるためには、すごいたくさんの勉強が必要なんだと知りました。



やくぶつらんようぼうしきようしつ  
**薬物乱用防止教室** <6年生> 12/1(月)

- ・お酒とたばこについて
- ・薬物について  
持っているだけでも罪に問われる  
もし誘われたら？具体的な断り方

～児童の感想～

- ・薬物は体に悪い影響がある。どこが悪くなるなど写真やイラストなどでほんとに薬物はだめなんだなと思いました。
- ・もし自分が知らない人に誘われたら何か理由をつけたり逃げたり周りの人に相談するのが大事だと思いました。
- ・個人的には同じ言葉を繰り返す方法か、何も言わずに走って逃げる方法が役に立ちそうです。



うらも みてね♪



# 感染症注意報

自分も...  
まわりも...

## 10のアクション

### 健康に 過ごすための



手洗い

#### ポイント1

### 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。空气中に漂っていたり、気づかないうちに手に付いたりしています。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。



換気



マスク

#### ポイント2

### 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としても外に追い出したりやつつたりしてくれます。



食事



睡眠



運動

#### ポイント3

### 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ときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



密回避



咳エチケット



検温



休養

## ウイルスに好き嫌いをインタビュー

### 好きなものは？

オレさまたちウイルス

は、かわいた空気がだ〜いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！

### 嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、

湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか...そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。く〜、これ以上は言わせなよな！

### インフルエンザ

ってどんな病気？



潜伏期間

1〜3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

特徴

通常の風邪と比べて、急速に強い症状が現れる。