

# ほけんだより



令和7年12月1日発行

三吉小学校 保健室

あさばん 朝晩がすっかり冷えるようになりましたね。特に寒い朝は布団から  
で て も 大変ですね。また、日 中も寒い日が続いています。部屋の換気  
をしたり、しっかり手洗い・マスクをしたりするなど感染対策をしなが  
ら、この冬も元気に乗り切りましょうね。



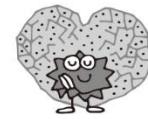
## インフルエンザ警報 発令中

愛知県内やみよし市内の小中学校で  
インフルエンザが流行し、学級閉鎖が  
行われています。三吉小学校でも、発熱  
やのどの痛みで学校を欠席する人が多く  
なっています。インフルエンザを予防する  
ためには、どんなことに気をつけるといい  
のでしょうか？こっそりウイルスのインタ  
ビューを聞いてみましょう。

## 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動き  
も弱まる。だから体の中に入っていきやすくな  
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、  
しめくさにがて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  
てあら 手洗い・うがいも苦手だな。  
くう～、これ以上は言わせ  
るなよな！



## ぜんぶわかるかな？



## インフルエンザ○×クイズ

- ①インフルエンザに1回かかったら、一生  
かからない。
- ②インフルエンザウイルスは1~2日生きている。
- ③インフルエンザになると、体のようすが  
急にわるくなる。
- ④インフルエンザのよぼうちゅうしゃをしたら、  
ぜつたいにかかるない。
- ⑤インフルエンザの予防には手あらいがよい。

こたえは保健室前に掲示しているよ！

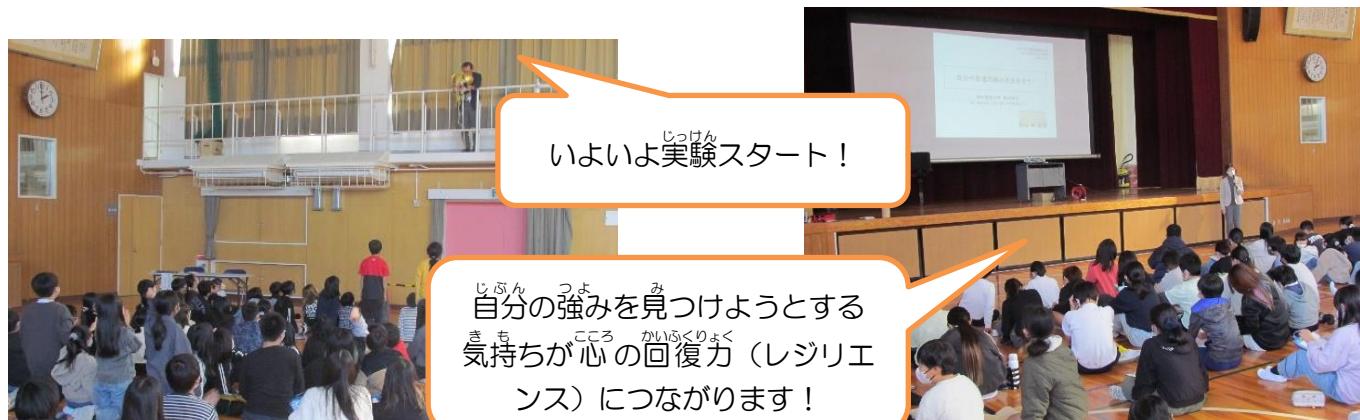
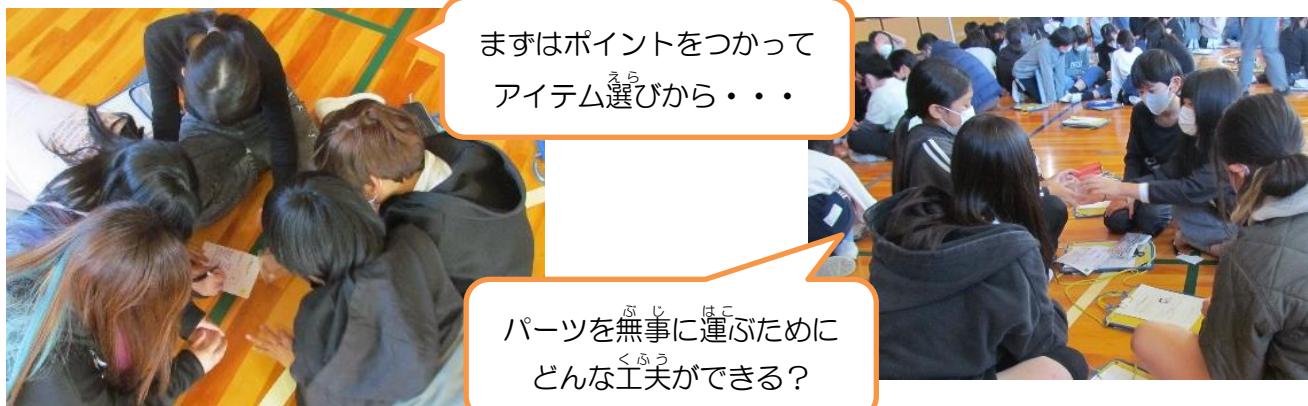
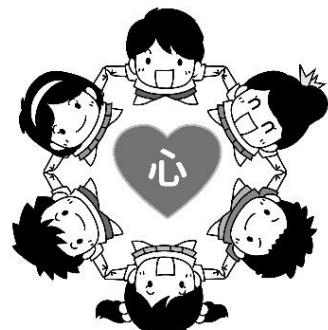
これからも元気にすごそう！



# がっこうほけんいいんかい つよ まな ☆ 学校保健委員会で「強み」について学びました ☆

がつ にち だい かいがっこうほけんいいんかい じぶん ともだち つよ い  
11月17日に第2回学校保健委員会「自分や友達の強みを生かそう！」  
おこなを行いました。

はこ かだい とくく  
「2つのパートをこわさずに運ぼう」という課題にチームで取り組み  
ながら、自分や友達の強みを見つける活動を行いました。  
その後、愛知教育大学鈴木伸子先生から「自分の強みを見つける  
きも こころ けんこう はなし き  
気持ちが心の健康にもつながる」というお話を聞きました。



## さんか (参加したみなさんの感想)

- ・自分の強みを知っているだけでなく、新たに見つけようとする意欲が自分を大切にする力や心の回復につながることがわかった。
- ・みんなが他の人の強みの方がよくわかるってふしぎだなと思いました。
- ・自分の強みの「熱意」が生かせてよかったです。
- ・人それぞれ強みがあって、大切にしていきたいなと思いました。
- ・最初は自分から意見を言うのがこわくて言わなかったけど、今日はちょっとと言えてうれしかった。
- ・友達と協力すると自分が気づかなかつたことに気がついたり、思いつかなかつたアイディアを思いついたので、これからもたくさんみんなと話し合っていきたい。

