

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。とく さむ あさ ふとん 特に寒い朝は布団から出るのも大変ですね。また、日 中も寒い日が続いています。へ や かんき 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

あいちけんない 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つ線毛の動きも弱まる。だから体の中に入っていくやすくなるんだぜ。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てあら、うがいも苦手だな。くう〜、これ以上は言わせなよな！



ぜんぶわかるかな？

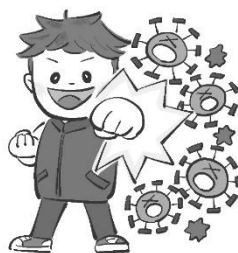
インフルエンザ〇×クイズ



- 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、ぜったいにかからない。
- 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！

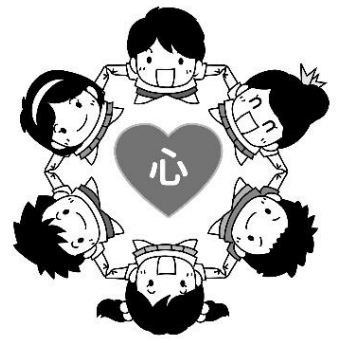
これからも元気にすごそう！



☆ 学校保健委員会で「強み」について学びました ☆

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！」
を行いました。

「2つのパーツ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
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。



まずはポイントをつかって
アイテム選びから・・・



パーツを無事に運ぶために
どんな工夫ができる？



いよいよ実験スタート！

自分の強みを見つけようとする
気持ちが心の回復力（レジリエ
ンス）につながります！



（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ったことに気がついたり、思いつかなかったアイデ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。

