

# ほけんだよい

令和6年 12月 9日

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

養護教諭



ことし すこ お おんがくかい れんしゅう いそが  
今年もあと少しで終わりです。音楽会の練習で忙しさもあります  
すが、寒い廊下を早く通り終えなくて、さささっと早歩きで移動す  
ひと み ななしょう やくそく ろうか ある いどう  
る人をよく見かけます。七小での約束、「廊下は歩いて移動する」  
やくそく おぼ  
という約束をきちんと覚えているからです。

おんがくかい おも えんそう  
もうすぐ音楽会です。けがで思うように演奏できなかった、なん  
ひとりひとり あんぜん いしき せいかつ  
てことにならないよう一人一人が安全に意識して生活しましょう。

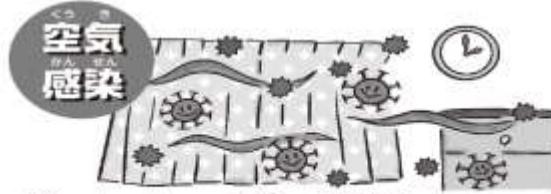


## 12月の保健目標 病気の予防について考え方

びょうき さいきん びょうき からだ はい おお びょうき  
病気はウイルスや細菌といった「病気のもと」が体に入ってかかることが多いです。病気  
のもとを体に入れないようしっかりと予防しましょう。

### \* ウィルス\*はどこから来るの？

かぜ げん いん からだ ほく しんにゅう  
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



まど し へや くう さきょう  
窓を閉め切った部屋の空气中にはウイルス  
がたくさん漂っています。その空気を吸  
い込むと体にウイルスが入ってきます。

#### 接觸感染



ドアノブなどたくさん的人が使う場所につ  
いていることが多いです。そこを触った手  
で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



かんせん ひと ひと ほか いっか  
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の  
人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを  
寄せ付けないためには、  
換気と手洗い・うがいが大切。  
こまめに行って、ウイルスを  
追い払いましょう。

# おんがくかい もうすぐ音楽会です♪

12月13(金)、14日(土)に音楽会があります。  
音楽の時間だけでなく休み時間に練習したり、歌いながら帰ったりする人の姿をよく見かけます。本番がとても楽しみです。練習の成果をしっかり出せるよう、ちょっとしたコツをお伝えします。



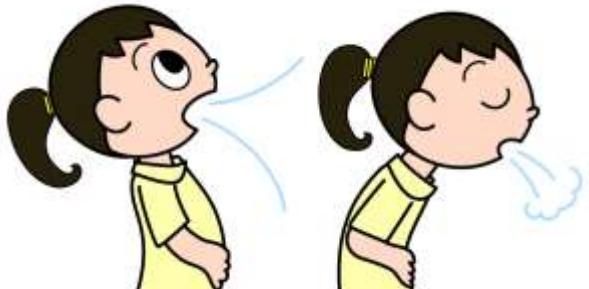
## ①しっかり眠って体や脳の準備をする。

睡眠時間が足りないと、体や脳がうまく働きにくくなります。練習通りに上手に歌えるように、みんなと音を合わせられるように、しっかり眠って体の準備をしましょう。



## ②緊張をコントロールする。

大勢の人の前で発表するときは緊張するものです。そんな時は深呼吸。しっかり息を吐ききってから大きく吸い込みましょう。



お腹に手をあてて空気の出入りを感じよう！

## 保健室でのひとこま・・

ある保健委員の子は、いつも仕事でお休みファイルを取りに来ると、嬉しい一言をかけてくれます。

「先生、今日も一日頑張ってね！」  
私がよく子供たちにかけている言葉ですが、自分に言われると嬉しいものです。「よ～し、今日も頑張るぞ～！！」と思える瞬間でした。

## 保護者の皆様へ

・寒さが厳しくなってまいりました。七小では、マイコプラズマ肺炎の罹患報告は減りましたが、回復に時間を要する風邪が流行っています。長い人は1週間以上療養している人もいます。手洗いうがい、早寝を励行して免疫力を高めようとしてください。