



# けんき



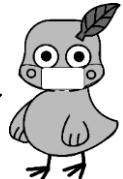
令和7年11月28日

## 緑丘小学校 保健室

# インフルエンザに気を付けて!

インフルエンザが猛威をふるっており、愛知県にはインフルエンザ警報が発令されています。今シーズンのインフルエンザは、高熱ではなく  $37^{\circ}\text{C}$  台の発熱やすぐに熱が下がるものなど、風邪症状と区別がつきにくい症状の場合があると聞きます。

- ★ウイルスを体に入れないためには、窓を開けて部屋の空気を入れ替えたり、こまめに手洗いをしたりすることが大切です。
- ★咳が出るなど調子が悪いときは、マスクをしたり、無理せずゆっくり休んだりすることも大切です。
- ★手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう。ハンカチは毎日忘れずに持って来ましょう。



12~1月の保健目標 がつ ほけんもくひょう よぼう かぜを予防しよう

# かぜま 風邪に負けないカラダをつくろう



0~2個

ふだん けんこう いしき  
普段から健康を意識できていま  
すね。チェックがついた項目を直  
せるとなお良いでしょう！

3~6 個

めんえき たも せいかつしゅうかん みだ  
免疫を保つための生活習慣が乱  
れてきています。チェックがつい  
こうもく かいぜん  
た項目を改善しましょう。

7~10



そのひと言、こと  
手写体と刺さって  
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんで  
できないの?

やめて!

• 2013

- こうしてくれると  
うれしいな

- ちょっと  
とお 通してくれる?

## • どうしたら できるかな？

## • 小さい声にしてほしいな

じぶん きも おも  
自分の気持ちや思  
うていることは、言葉  
ことば  
にして伝えなければ  
つた  
自分で手には伝わりませ  
つた  
ん。でも、伝え方を間  
まち  
違えると、相手にあな  
あいて  
との本当の気持ちや  
ほんとう  
思はれは伝わりません。  
つた  
ちくちく言葉とふ  
ことば  
ふわ言葉、どちらの  
う  
方が相手に自分の本  
じぶん  
当の気持ちや思ひが  
おも  
云わるか考えてみ  
かんが  
う。  
よう。