



げんき



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、高热ではなく 37℃ 台の発熱やすぐに熱が下がるものなど、風邪症状と区別が付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 かぜを予防しよう



免疫力チェック！

風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0～2個

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

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

そのびと言、
千々に刺さって
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！

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
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

自分の気持ちや思っていることは、言葉にして伝えなければ相手には伝わりません。でも、伝え方を間違えると、相手にあなたの本当の気持ちや思いは伝わりません。ちくちく言葉とふわふわ言葉、どちらの方が相手に自分の本当の気持ちや思いが伝わるか考えてみましょう。