



12月 ほけんだより

文京区立小日向台町小学校
令和 7 年 12 月 1 日

校長 溝畑 直樹
養護教諭 田中 由香



都内や区内では、未だにインフルエンザが流行しています。手洗い、換気、場面に
応じたマスクの着用を行い、予防していきましょう。体調不良の場合は、登校を見合
わせて、病院を受診してください。

健康に過ごすための 6つのアクション



てあらい



こまめに
ていねいに

かんき



部屋の二か
所あけると〇

マスク



ただ
正しくつける

しょくじ



栄養バランス
に注意

すいみん



9時から12
時間とる

うんどう



からだ
を動かす

ポイント1 ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気付かないうちに手に
ついていたりします。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションをしましょう。

ポイント2 免疫力をたかめる

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったも外に
追い出したりやっつけたりしてくれます。

