

ほけんだより

北区立西ヶ原小学校
 校長 諸田 哲
 主任養護教諭 近藤真実
 令和7年12月

自分も... まわりも...
10のアクション
 健康に
 過ごすための



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、気づかないうちに手についたりしています。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。



ポイント2

免疫力を高める

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後も外に追い出したりやっつけたりしてくれます。



ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



ある歩くときは手を出して!



寒くなってくると、ついポケットに手を入れたいくなります。ポケットに手を入れていると、つまずいたときにとっさに手を出すことができず、顔や頭から転んでしまい、大けがをする危険があります。

- 歩くときは両手を出して歩きましょう
- 手が冷えるときは手袋を使いましょう。



日が暮れるのもはやくなってきました。友達と声をかけあって、明るいうちに家に帰るようにしましょう。暗くなると車から歩行者が見えにくくなりますので、おしゃべりに夢中になったりせず、周りに注意して安全に歩きましょう。