

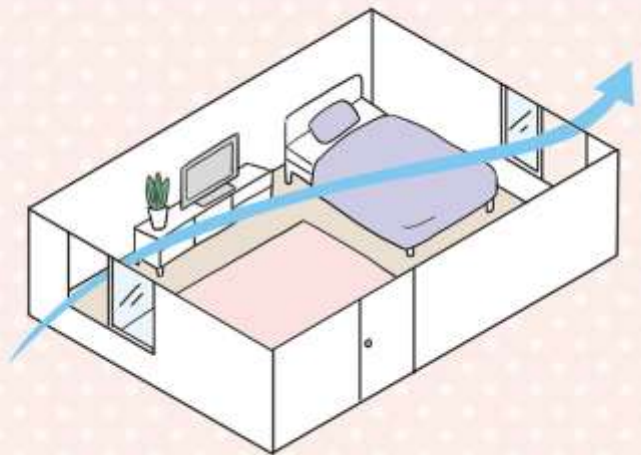
# ほけんだより12月

令和7年12月1日 町田市立南大谷中学校

## 冬の部屋の環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- ☐ 換気をする  
(空気が流れるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開ける)
- ☐ 適度な湿度を保つ  
(加湿器を使う、ぬれたタオルを室内に干す)
- ☐ 眠るときは、部屋を暗くする



保健委員会の活動として、休み時間に換気を行っています！  
寒い日もありますが、ご協力をお願いします。



11月保健チェック（ハンカチ・ティッシュを持っている、つめを短く切っている）の結果

学年・学級	ハンカチを持っている	ティッシュを持っている	つめを短く切っている
1年生	59%	53%	90%
2年生	65%	60%	80%
3年生	53%	49%	72%
ひまわり	94%	66%	100%

保健委員会が月に一回、保健チェックを実施しています。以前から学校のトイレトペーパーで鼻をかんでいる人や、自分の机に置いてティッシュ代わりに使っている人がいます。トイレトペーパーはトイレで使うものであり、私物ではありません。必ず自分でティッシュを持てきましょう。感染症予防のために、清潔なハンカチとつめを短く切っておくことも忘れずに！

# 12月10日は世界人権デー

みなさんは「人権」と聞いて、どのようなことを思い浮かべますか。小学生の時からずっと道徳や社会科の歴史の授業で幸せに生きていくための権利など、勉強してきていると思います。

今、あなたの人権は守られていますか。あなたは、身近な人達の人権を守っていますか。

もし、自分の人権が守られていないと感じている人、身近な人の人権を守ることができていない人、または身近に人権が守られていないと感じて心配な人がいたら、そのことを信頼できる大人に話してください。家族や親せき、学校の先生、スクールカウンセラーなど、みなさんの近くにはたくさんの大人がいます。自分のこと、身近な人達を大切にしようとする気持ちとその行動が「人権を守る」ことの第一歩になると思います。

南大谷中のみなさんが「人権を守る」ことができる大人になってほしいと、いつも願っています。

## 自分も周りも笑顔で元気

「エンジェルスマイル」という言葉を知っていますか？ 生後2～3か月くらいまでの赤ちゃんが浮かべる無邪気な笑顔のことです。この「エンジェルスマイル」を見た人は、思わず「かわいい!」と感じて、赤ちゃんに笑みを返します。すると、赤ちゃんはますます微笑むようになるのだそうです。

このように、笑顔には、自分も周りの人も幸せな気持ちにさせる効果があります。口角を上げて笑う練習をするだけで、気持ちが明るくなるという研究もあるそうです。

「ちょっと元気が足りないな～」というときは、ぜひ、鏡の前で試してみてください。



### 保護者の皆様

日頃から本校の教育活動に御協力いただき、ありがとうございます。

学校では様々な感染症の予防に努めています。麻しん（はしか）、風しん（三日はしか）のワクチン接種がまだの方には接種をお勧めしています。

インフルエンザは抗ウイルス薬の服用によって、熱が下がっている場合もありますが、集団での流行予防のために出席停止期間を守っていただきますよう、御理解と御協力をお願いします。「学校感染症罹患届」は、ホームページからダウンロードすることができます。「登校許可証」が必要な11種類の疾患の場合は、学校でお渡しいたしますので、ご連絡をお願いいたします。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、どんなことでも構いませんので学校までご連絡ください。

