



2025年度 ハノイ日本人学校 保健室 P

12月に入り、気温がぐっと下がり、ハノイにも冬がやってきましたね。
今年もあと1か月。もうすぐ冬休みもやってきますね。

冬休みはクリスマスやお正月、楽しいイベントがたくさんあります。
乾燥や大気汚染も気になる季節になってきました。より一層、感染症対策や体調
管理を徹底して、充実した良い1年の締めくくりができるようにしましょう。



たいきおせんま
大気汚染に負けるな！

じぶんできたいさく
自分で出来る対策をしよう！

①マスクを着用する

フィルターのような役割で大気汚染物質が体に侵入するのを防ぎます。

②空気清浄機を使う

教室の空気清浄機はいつもオンに！

③空気が悪い時は、外出を控える

外体育や外遊びの制限もある中で、できることを考えよう。

④手洗い・うがいをしっかりする

うがい薬や鼻うがいを取り入れてもいいですね。



大気汚染指数 (AQI) は、空気のきれいさを数字で表すもの
です。玄関横に○、△、×で指標を掲示しています。
こまめに確認してみましょう。



ふゆやすみ
冬休みのすごしかた



冬休みは、ついつい食べ過ぎたり、夜更かしをしたり、ダラダラと過
してしまったり、生活習慣が乱れやすくなります。生活リズムが乱れる
と、体調を崩しやすくなってしまいます。

せっかくの楽しい冬休み、有意義な時間にするためにも、規則正しい生
活を心がけて過ごすようにしましょう。

ふゆやすみを

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、ダラダラすごさないようにしましょう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を



保護者の方へ

～色覚検査のお知らせ～

今年度中の休み時間を利用し、色覚検査を任意で実施いたします。

色覚検査とは色覚異常のスクリーニングをするための検査です。色
覚異常とは正常とされる他の大勢の人とは色が異なって見えてしま
う・感じてしまう状態のことをいいます。

そのため色の区別がつきにくい場合があり、日常生活に支障をきた
してしまう可能性があります。

任意の検査ですので、日常で気になることがあればお子様と相談の
上お気軽に受検していただければと思います。こちらの検査は診断で
はなく、あくまでスクリーニングですのでご承知おきください。

検査を希望される場合には担任までご一報ください。