



のびのび

令和4年12月12日

豊松小 保健だより

No. 8

今年も残りわずかですね。この1年、いろいろな出来事がありましたね。みなさんは、どんなことが心に残っていますか？自分の中で1年を振り返ってみましょう。

クリスマスやお正月など冬休みも楽しく過ごせるように、健康に気をつけましょう。



感染症を予防して元気に過ごそう！

冬になると、気温が下がり、空気が乾燥するため、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。感染症対策をして自分の体を守りましょう。

手洗いをする



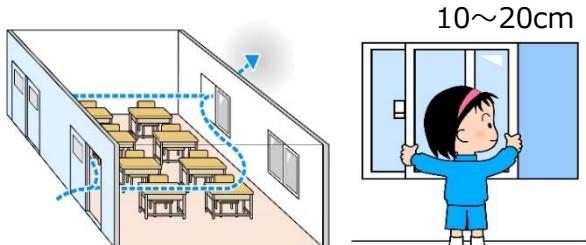
- ★ 必ずせっけんを使って洗う
- ★ 指と指の間や指と爪の間まで洗う

★手洗いの6つのタイミング



- ・外から教室に入るとき
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・給食の前後
- ・そうじの後
- ・トイレの後
- ・共有のものを触ったとき

換気をする



- ★窓側と廊下側を対角線上に開ける
- ★窓は10~20cm程度の幅で開ける

体の抵抗力を高める



★早寝早起きをする

- ★3食バランスの良い食事をする
- ★1日30分程度の適度な運動をする

くしゃみ・鼻水



のどのいがいが



ぞくぞくする

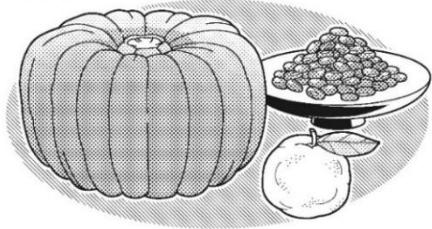


かぜのひき始めに注意！

だいちょう わる がん
体調が悪いと感じたら、
むり せんせい
無理をせず先生やおうちの
ひと つた
人に伝えましょう。

今年の冬至は

12月 22日



冬至は、1年で最も昼が短くなる日です。冬至には、古くからカボチャや小豆を食べ、ゆず湯に入る習慣があります。カボチャにはβカロテンやビタミンなど、ぜの予防になる栄養素が入っています。また、ゆず湯に入ると体が温まり、免疫力upにつながります。ぜひやってみてくださいね。

ふゆやす さあ休みだ!

規則正しい生活をしよう



手洗い・うがいをしてかぜを予防する



早寝早起きをして生活リズムを整える



3 食バランスの良い食事をする



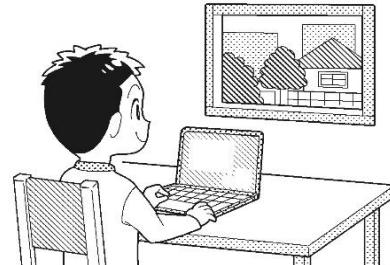
お手伝いなどをして体を動かす

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

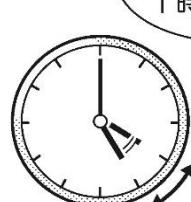
冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使うときは、次のようなことに気をつけましょう。



使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。



使う時間を決めましょう。



連続で使うのは、1時間以内に

長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。

