



令和6年12月2日
畠部小学校 保健室

早いもので、今年も残りわずかとなりました。今年も、インフルエンザ等の感染症が流行っています。こまめな手洗いやマスクを着用するなどして予防し、元気に1年の締めくくりができるといいと思います。寒いですが、教室の換気もしましょう。

今月の保健目標

： すすんで体をきたえよう



寒くなると、なかなか外へ出たくなくなります。体育で運動したり、休み時間に遊んだりして、体を動かすとぽかぽか暖かくなってきます。寒いときこそ体を動かして、病気に負けない体づくりをしていきましょう。

＊＊ウイルス＊＊はどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みんなの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染

窓を閉め切った部屋の空气中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染

ドアノブなどたくさん的人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染

感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

がんばる

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

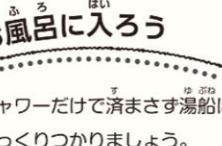


* もうすぐ冬休み
* 思いっきり

ふく くそーであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着を
しましょう。



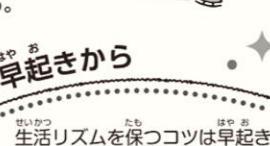
ゆく くっくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ます湯船に
ゆっくりつかりましょう。



に つちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。
学校がある日と同じ時間に



け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目
を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると
思わぬトラブルに。



い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。
清潔なハンカチもポケットに。



おうちの方へ

- ・インフルエンザ等の感染症が流行っています。手洗いやうがい、必要に応じたマスクの着用など、引き続き、感染症対策のご協力をお願いします。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、12月3日・17日（火）の10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。
- ・校内はあとラウンジの利用（学習等）を希望される場合は、担任へご相談ください。また、気軽に相談もできますので、相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・冬休み最後3日間の1月4日(土)～6日(月)に、「生活を整えよう！」カードの取り組みを計画しています。学校生活のリズムに戻せるように、寝る時間、起きる時間、ゲームや動画等の時間をお子さんと一緒に決めて取り組んでほしいと思います。ご協力お願いします。