



ほけんだより

12月

令和6年 12月2日

はちまんだいしょうがっこう ほ けんしつ
八幡台 小 学校保健室

寒い日も笑顔で行こう！



2024年も残り1か月となりました。朝晩はすっかり冷え込み、冬の訪れを感じます。寒さに負けないために、外で元気よく遊び、体を温めてください。外から帰ってきたら手洗いも忘れずにしましょう！

冬は空気が乾燥するため、様々な感染症が流行し始めます。手洗い・マスクの着用、そして『早寝・早起き・朝ご飯』を徹底して、この冬を乗り切りましょう！

寒いけれど、続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」「めんどくさいなあ」と思うこと、ありませんか。水で手を洗う時、ついササッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので窓を開けて空気を入れ換えたりするのがイヤになることはないでしょうか。手洗いや換気は、感染予防のために、ずっと皆さんが頑張ってきたこと。これからの寒い季節も心がけてください。

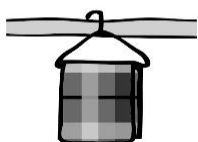
寒いけど、感染予防のために続けよう！



おてがる！部屋の乾燥対策

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好き！そのため、乾燥対策はとても重要です。そこで、身近にあるもので簡単にできる乾燥対策を紹介します♪

ぬれタオルをかける きりふきをつかう せんめんきにおゆをはる

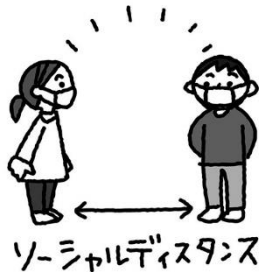


しんがた
新型コロナウイルス・
インフルエンザに
ま
負けないで！

で き かんせんしょう よ ぼうほうほう
みんなで出来る感染症の予防方法



ひと いっしょ ときはマスク
(ひまつ と 飛ばさない)



ひと きのり と 取る
(ひとご 混みは避ける)



せっけん で て あらい
(ていきてき に こまめに)



えいよう すいみん を しっかり と 取る
(たいりよく を つける)

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日は
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



カラダを動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る！



がっき けんけんけつか じゆしん ひと
2学期の検診結果で受診をすすめられている人は、
この冬休みの機会を利用してね！

