

# ほけんだより 12月

令和5年12月21日 神足小学校 保健室



明日で2学期が終わります。みなさんは、2学期も元気に過ごせましたか？

2学期は早くからインフルエンザが流行し、新型コロナウイルス感染症やそのほかの感染症も増えていました。どの感染症の予防でも共通しているのは、“手洗い”“規則正しい生活”“換気”などですね。冬休みも、感染症予防を心がけて元気に過ごしてくださいね。

冬休みは寝るのがおそくなり、ついつい朝ねぼうして生活リズムが乱れがちです。寒いからといって、家の中でごろごろとテレビを見たり、ゲームばかりしたりして過ごすことなく、外遊びや大そうじなどの家のお手伝いでからだを動かしましょう。

## 冬休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

●使う時間をきめる



●おうちの人とそうだん



●目に近づけすぎない



●明るいところで使う



冬休みは、ゲームをしたり、スマホを使ったりする時間が多くなるかもしれません。

ゲームばかりして、おうちのひとにおこられた！なんてことにならないように、おうちのひとと使い方や時間などのルールを、相談しておくといいですね。

## しっかり手を洗いましょう！



- ・外から帰った時
  - ・食事の前
  - ・遊んだあと
  - ・トイレのあと
  - ・掃除のあと など
- しっかり手を洗いましょう。

手洗いの後はうがいもね！



きれいなハンカチでふきましょう。

## 守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する

ティッシュペーパーなどで覆う

上着の袖や内側で覆う



せきが出る時はマスクをしよう

