

ぽけんだより 12月

令和4年12月22日 吉野小学校保健室

今年ももうすぐ終わります。今年はどうな一年だったでしょうか？
そして、楽しみにしていた冬休みまであと少しです。冬休み中も
体調を崩さないように感染症対策をしたり、生活リズムに気を付け
たりして過ごしましょう。



冬休み中も健康に過ごすために・・・

①生活習慣に気を付けよう！

冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ダラダラ

☆ヨワカシ

☆アサネボ

☆タベスギルン



ダラダラとずさず
規則正しい生活を送ろう！



寝不足だと免疫が下がり
疲れをためないよ！

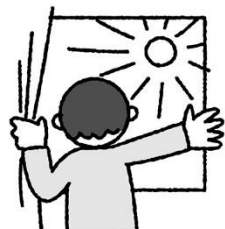


早く寝ないと
朝早くに起きられなくなるよ！



年末年始は
食べすぎないように！

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは
太陽の光をあびて、
体内時計をリセット。



しっかり朝食をとっ
て、寝ている間に下
がった体温をアップ。



ウォーキングやスク
ワットなど足を使う
運動をする。



シャワーで済まらず、
ぬる目のお湯にゆっ
くりつかう。

②感染症対策をしよう！

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

①感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌
をやっつける。

②感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手
洗いでウイルスや細菌を流す。

③抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっす
り寝て、適度に運動をする。

毎日かくにん！手洗い『3つ』のやくそく

その1：せっけんで！

水だけの手あらいでは、き
れいに見えてもばいきんやウ
イルスはのこります。せっけん
をよくあわ立て、手のすみず
みまでこすってあらいます。



その2：水を流して！

ためた水を使うと、「あら
いおとす」ことができていな
いかも…。水を流しながら、
石けんのあわをのこさないよ
うにあらいます。



その3：よくふきとる！

あらった後、手をぬれたま
まにすると、またばいきんや
ウイルスがつきやすくなりま
す。きれいなタオルやハンカ
チでふきとります。



「けんこうのきろく」 を持ち帰ります！

【保護者の方へ】

2学期におこなった健康診断
の結果を再度ご確認ください。

また、歯科検診の結果につい
て、新型コロナウイルス感染拡
大防止のため、顎関節の検査は
していません。そのため、空欄に
なっていますが、ご了承ください。

治療や受診が必要なお子さん
につきましては、冬休みを利用
して受診されることをお勧めし
ます。

受診後は「受診済み報告書」に
て学校にお知らせください。

※「けんこうのきろく」はご
家庭で保管して下さい。