

ほけんだより 1月

2021年1月8日 原田小学校 保健室

あけておめでとうございます。冬休みはゆっくりできましたか？
健康な体には毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが
くずれてしまった人は、早ね早起きの習慣を取り戻しましょう。
みんなの体を守ってくれる、マスクと水筒も忘れず持ってきましょう。



みんなでやろう 菌やウイルスを寄せ付けない 3つの行動

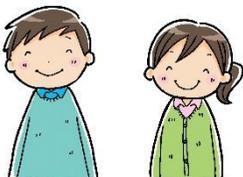


ウイルスが手についても
体に入る前に、しっかり手
洗いして洗いながすことで、
新型コロナだけでなくいろん
な病気にかかることを防げ
ます。

話すだけで、息を吐くだけ
で、その人の体の中にある
ウイルスや菌が外にとびだ
していきますが、マスクはそ
れを防いでくれます。乾燥か
らのどを守ってくれる効果も
あります。



何十人ものひとが集まる
教室では1時間授業をする
だけで、目には見えない
空気の汚れがたまっていま
す。ウイルスの濃度が高くな
ることもあります。



新型コロナはもちろん、冬はインフルエンザやノロウイル
スなど様々な感染症がはやる時期です。一人ひとりが予防を
こころがけて、みんなで元気にすごせるといいですね。

どれが正解？ 冬の健康クイズ



冬の水分補給 どれが正解？

- 汗をかかないので、あまりとらなくていい
- 温かいものでこまめにとったほうがいい
- 冬でも冷たいものをゴクゴクのむのがいい



冬の感染症予防 どれが正解？

- マスク、手洗い、そしてこまめに換気
- 予防接種をすればかからないので平気
- 今は新型コロナウイルスにだけ気をつける



冬の胃腸炎の予防 どれが正解？

- トイレの後や食事の前には必ず手を洗う
- おう吐した人に近づかなかつたら大丈夫
- 感染力が強いので、予防してもムダ



冬の冷え対策 どれが正解？

- 暖房の部屋にこもって、外に出ない
- 寒さになれるように、冬も半そで!
- 体の中から温める工夫をする

乾燥した空気と、
予防しない子、だーい好き



ウイルスに負けないよう、3学期も
手洗い、マスク、換気をしっかりしよう!

正解は・・・

②	①
①	③