

家庭数

うちひとよ
お家の人といっしょに読みましょう

ほけんだより



実籾小学校
ほけんしつ
2021, 12, 8

だいぶ寒くなってきましたね。寒いからといって背中を丸めている人や、ポケットに手を入れて、歩いている人はいませんか。ポケットに手を入れていると転んだ時に大きなケガになってしまうことがあるので気を付けましょう。

もうすぐ冬休みです。休み中も規則正しい生活を心がけ、楽しくすごせるといいですね。2022年を元気に過ごすパワーをたくわえておいてください。



おさらいしよう！ マスクのとりあつかい

おさらい



鼻からあごまでをおおい、顔の間にすきまがあかないように軽く押しします。

→「あごマスク」はもちろん、鼻だけ・口だけはNG。

おさらい



片方のひもを持って耳からはずし、もう片方もとって顔からはずします。

→ウイルスなどが付いているかもしれないので、表面にはさわらない。

おさらい



ビニール袋に入れて口をとじるか、ふたがついたゴミ箱にすてます。

→すてたあとは、かならず手をよくあらいましょう。

1月の身体測定

- 11日(火) 1・2・3年生
- 12日(水) 4・5年生
- 13日(木) 4組・6年生

体操服をわすれずに持ってきましょう

元気にからだをうごかそう！

「寒くて外に出たくない」そんな冬でも、ちょっとした工夫でからだをうごかせますよ。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、

感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

| | | |
|-----|---------|-----------------|
| 空気中 | ボール紙の表面 | プラスチック、ステンレスの表面 |
| 3時間 | 24時間 | 48~72時間 |

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法が

あります。それが手洗い。

せっけんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！



12月の保健目標



寒さに負けない体をつくろう



すききらいをせず すいみんを てきどに運動をする
何でも食べる しっかりとる



冬休みもけんこうに過ごそう！

- ふ** きそくな生活リズムにならないように！
- か** ライカ
- や** りすぎ、みすぎに注意！ゲームやテレビ
- み** がこう！は ぼん ぼん 歯1本1本をていねいに
- ゆ** だんせず やす ちゆう お休み中も かせ 予防を
- す** ききらい なくして 栄養 バランスよく

お家の方へ

1学期の歯科検診の結果、まだ治療済み証が出ていない人に治療勧告書をお配りします。まだ治療していない人は、早めの治療をお願いします。すでに治療が終わっている方はその旨保護者の方が記入して提出していただけると助かります。