

ほげんだより

うらもあります。
おうちの人といっ
しょに読みましょ

令和2年12月11日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井 美奈子
養護教諭 霜田 恵子

児童数

ひるま ひ 暖かいのに、朝晩は冷えますね。冷たい北風が、吹くようになました。
きょうしつ かんき 教室は換気しますので座席によってはかなり冷えています。暖かい下着を着る・上着を持参
するなど工夫してください。規則正しい生活を心がけ、体調管理しましょう。

ほげんもくひょう
12月の保健目標

ふゆ けんこう す
冬を健康に過ごそう

にんげん 人間のからだには外から入ってきた病原体をやっつけたり、病気を治したりする働きがあ
ります。自分のからだ自身の治そうとする力（免疫力・自然治癒力）を高めるためには、十分
な栄養・適度な運動・良質な睡眠が必要です。

いちさんしょくす きら た
1日三食好き嫌いせず食べましょう。



ふゆ やさい 冬の野菜をしっかりと食べかぜに負けない
からだにしましょう。

からだを動かして、遊びましょう。



さむ 寒くても外でからだを動かせば、自律神経
が鍛えられ、抵抗力がつき病気になりにく
くなります。

ぐっすり眠り疲れをとりましょう。



22時～2時は睡眠のゴールデンタイムと
呼ばれます。成長ホルモンがたくさん出て
成長を促し、体を修復し免疫力を高
め病気になりにくくします。

じょうず 上手に かさ 重ね着をしよう

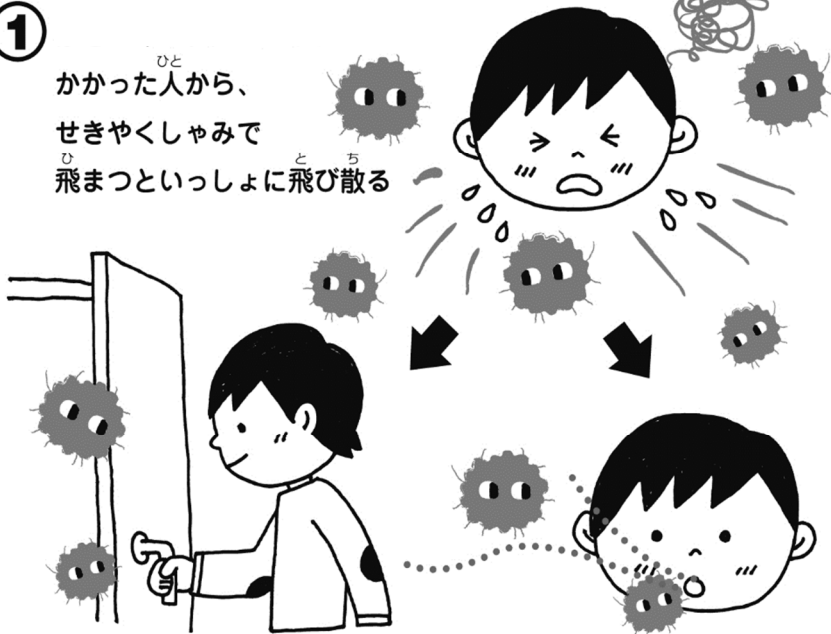


えりやそでぐち 口がつかまっていると暖かい

ウイルスはどこからくる？

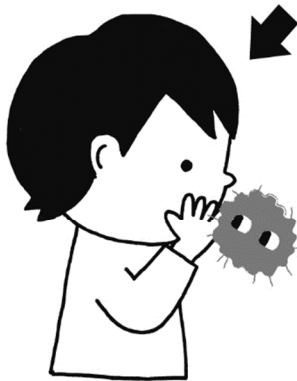
①

かかった人から、
せきやくしゃみで
飛まつといっしょに飛び散る



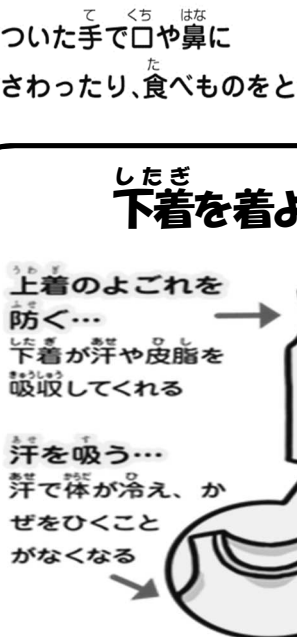
②

家具やドアなどにつき、
そこにさわると手にウイルスがつく



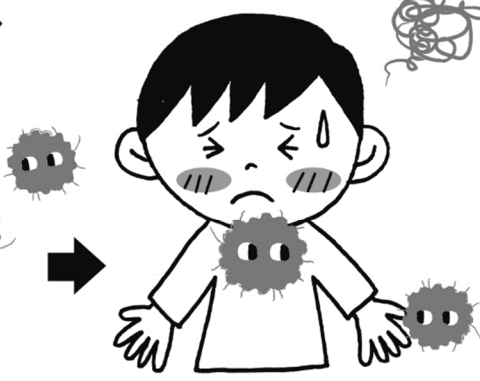
③

ついた手で口や鼻に
さわったり、食べものをとる



②

直接吸い込んで
しまうことも…



④

手や食べものから
ウイルスが体の中に…

ニヤットアウト ①

マスク

ウイルスがついた飛まつを
ブロックします。

ニヤットアウト ②

手洗い

手についたウイルスを
洗い流します。

ニヤットアウト

換気

窓をあけて
換気しましょう

したぎ
下着を着よう

上着のよこれを
防ぐ…
下着が汗や皮脂を
吸収してくれる

汗を吸う…
汗で体が冷え、か
ぜをひくこと
がなくなる

あたたかい空気の間
肌 下着 トレーナー

保温する…
肌と下着の間の空気層が
あることで体温が逃げない

肌触りのよい、清潔
な下着を毎日取り換
えて着ましょう