

ほけんだより 12月



日に日に寒くなってきましたが、体調をくずしている人はいませんか？かぜ予防にはこまめながい、手洗いのほか、ウイルスをよせつけない体づくりが大切です。そのためにも、バランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけ、寒さに負けず元気に2023年をしめくくりましょう。

かぜ予防の基本はていねいな手洗い！手洗いクイズに挑戦してみましょう！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをしていきます。体を守ろうとする力が弱まると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

毎月、保健委員の5・6年生がハンカチ、ティッシュ、ランチョンマット検査をしています。なかなかハンカチを持ってこない人がいるようです。手を洗ってきれいになっても、ぬれた手では次にさわった場所からたくさんの細菌を付着させてしまいます。手を洗った後に、服やかみの毛でふいている人も見かけますが、せっかくの手洗いが台無しです。せいけつなハンカチを毎日持ち歩きましょう！

もうすぐ冬休み 元気に過ごすために…

冬休み中に不規則な生活をしていると、自律神経のバランスがくずれて、体がだるくなったり、代謝や免疫力が低下して病気になりやすくなったりします。クリスマスやお正月に体調をくずして寝こんでいた…なんてことのないように、冬休み中も生活習慣を乱さずに過ごすことを心がけましょう。



早起きしましょう



朝ごはんを食べましょう



食べすぎに
気を付けましょう



スマホやゲームは
時間を決めましょう



外で体を動かしましょう



夜更かしせず
早く寝おきましょう

ノーゲーム・ノーテレビはむりでも…

体と心のために 冬休みもやってほしい「チャレンジ」

チャレンジ1

ゲームもテレビも30分したらやめて、10分休けい
しましょう。遠くを見て目を休めるようにしましょう。

チャレンジ2

お家の人と相談して、見たいテレビ番組を決めましょう。
見ないときはテレビを消しましょう。

チャレンジ3

ごはんのときは、テレビを見ないで、一日のできごとを
話しながら楽しく食べましょう。

チャレンジ4

ゲームやテレビの時間と同じ時間、体を動かして遊ぶと、
体も心もバランスよく成長します。外で元気に遊びましょう



冬休みあけに元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！よいお年を☆