

# ほけんだより

令和2年12月2日  
練馬区立大泉西小学校  
保健室

12月に入り、急に寒くなってきました。  
また、乾燥した日も続いています。  
寒さ対策や乾燥対策をして、この冬を乗り  
切りましょう。



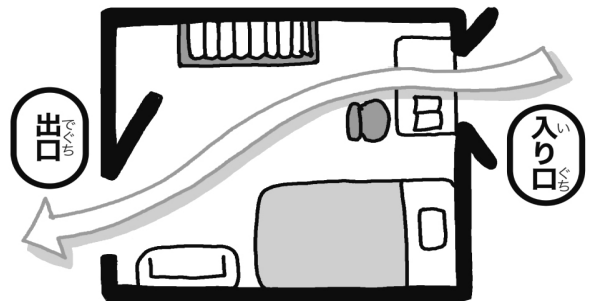
ふゆ けんこう す  
冬を健康に過ごそう



まど すこ あ かんき  
窓を少し開けて、換気をよく  
しましょう。

きれいな  
ハンカチやタオルで  
ふくようにしましょう。

かんきは、空気の通り道をつくるのがポイントです!



しんがた  
新型コロナウイルスもインフルエンザも /

じぶん かん せん しょう たい さく  
自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



ひと いっしょ  
人と一緒のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



ひと きより  
人との距離をとる  
(人混みは避ける)



せつ て あら  
石けんで手洗い  
(定期的にこまめに)



えいよう すいみん  
栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける