

ほけんだより



令和3年12月1日
 練馬区立泉新小学校
 校長 宮崎 晴美
 保健室 吉田 祐子

今年も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。健康に過ごすことはできましたか？もし大きなけがや病気をしてしまった人は、今年を振り返りながら、来年は元気に過ごすことができると思います。冬休みも夜更かしせず、健康な生活を送ってください。



冬の健康安全に 気をつけよう

暖房を使うときは・・・



設定温度を高くしすぎない！



こまめに換気をする！

30分に1回は空気の入れ換えをしましょう。



加湿を忘れずに！

暖房を使っていると空気が乾燥して喉が痛くなったり、風邪をひきやすくなったりします。

外で遊ぶときは・・・



下着を着る！

空気の層ができて保温され、汗を吸収することで体の冷えを防ぎます



上手に重ね着をする！

あまり動かないときは厚めの上着を着る、動くときは脱げるようなものを着るなど調整しましょう

いま おちつ
今は落ち着いてきていますが、まだまだ心配な新型コロナウイルス。

さむくて かんそう ふう
寒くて乾燥する冬はウイルスの大好きな季節です。これからも感染予防対策はしっかりとしましょう！

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

させられる方法が

あります。

それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす



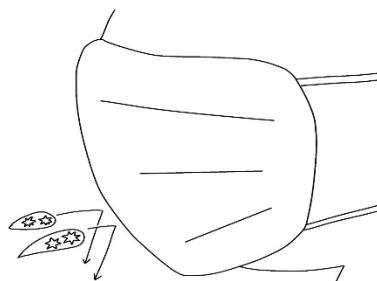
これで
ウイルスは
ほぼゼロに！

マスクの効果

マスクは、鼻や口に、細菌などの病原体をふくんだ
飛まつが入るのをガードし、
のどのかんそうも防ぎます。

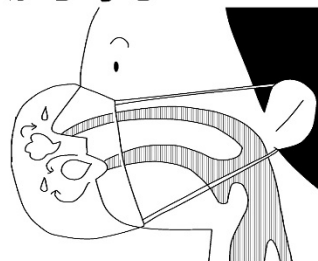
また、かぜやインフルエンザにかかったときにマスクをつけると、ほかの人への感染も防げます。

①飛まつから守る



不織布マスクの中央は、細かい
あみ目のようになっていて、
飛まつが入るのを防ぎます。

②のどをかんそうから守る



はいた息がマスクの中で水分
となり、のどをかんそうから
守ります。

冬休みの生活目標！

朝7時までに起きる

しっかり3食食べる

夜10時までに寝る

1日30分以上運動をする

テレビやゲーム、スマホは1日

() 時間/分以内にする

() をする！

達成できるように
頑張ろう！
冬休みの終わりに
チェックしてみてね

自分で何
か決めて
みよう！

