

ほけんだより



令和2年12月4日
さいたま市立馬宮西小学校
保 健 室
第 1 0 号



11月の馬西っ子まつりは、大成功でしたね。6年生が中心となり、みんなが楽しめる、笑顔あふれる時間を過ごすことができました。

2020年、最後の月になりました。みなさん、今年は健康に過ごすことができましたか？最後まで気を抜かず、早ね早起き朝ごはんで元気に過ごしましょう。

* 手をしっかり洗おう *

手洗いは、感染症を予防するために、1番大切な行動です。水がつめたくなくなりましたが、健康を守るために、みんなでがんばっていきましょう。

いつ洗う？

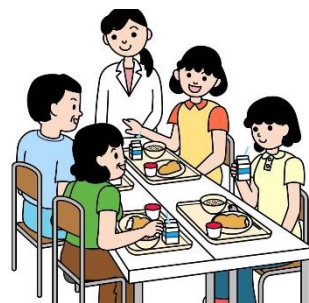
1 登校して、教室に入る前



2 トイレの後



3 食事の前



4 外で遊んだ後や、体育の後



5 そうじの後



6 動物のお世話をした後

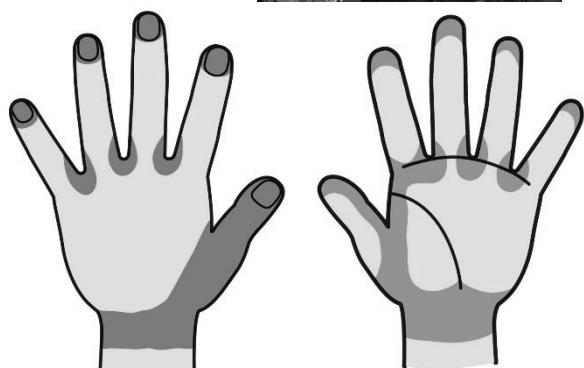


洗い残しやすいところ

指先、つめの中、親指、手首、指と指の間は、

洗い残しやすいです。ハッピーバースデーの

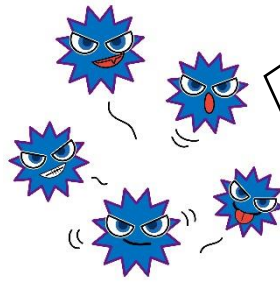
曲 2回分 (約30秒) 洗いましょう。



12月の保健目標

「かぜをひかないようにしましょう」

「かぜ」とは、熱、頭痛、鼻水、せき、のどの痛みなどを主な症状とする病気で、「かぜ症候群」といいます。「かぜ」とかたんに呼ぶことが多いです。



かぜの80～90%はウイルスが原因です。

かぜをひかないために…

1

栄養と休養（すいみん）をじゅうぶにとろう。



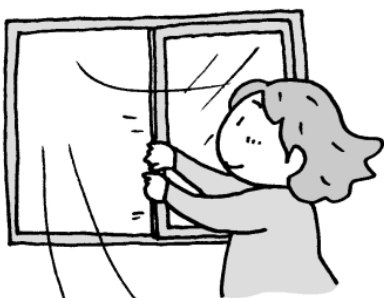
2

こまめに手洗い・うがいをしよう。



3

1時間に1回、部屋の空気の入替え（換気）をしよう。



学校では、空気の通り道をつくるために、校庭側と廊下側（もしくは2か所）の窓を開けます。

4

マスクをして、できるだけ人ごみはさけよう。



5

体や心をゆっくり休めよう。



ストレスは、菌やウイルスとたたかう体の力を弱めてしまいます。

6

寒い日は、あたたかい服を着よう。

