

# ほけんだより

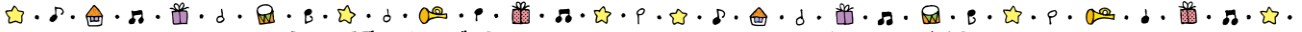
令和3年12月1日 NO. 9

さいたま市立馬宮西小学校 保健室

ほけんだ  
よりは、  
おうちの  
ひと いっしょ  
と一緒に  
よ  
に読みま  
しょう。

12月の保健目標 『かぜをひかないようにしよう』

あさばん きむ きび ほんかくてき ふゆ ちか たいちょう じゅうぶんき  
朝晩の寒さが厳しくなり、本格的な冬が近づいています。体調に十分気をつけ  
て、引き続き感染予防をしながら、元気に過ごしていきましょう。



## かぜよぼう しゅつどう 風邪予防レンジャー出動！

マスクでウイルスガード！！

ウイルスを外にまき散らさない&吸い込む  
リスクを減らして、ウイルスをガード！



てあら さっきん  
手洗いで殺菌バリアー！！

りゅうすい なが せつ びょう  
流水で流して、石けんで30秒！  
しっかり殺菌！



かんき  
換気でリフレッシュ！！

じかん かい かなら まど おお あ くう  
1時間に1回は必ず窓を大きく開けて空  
気の入替え！リフレッシュパワー発動！



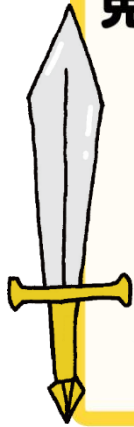
うがいでうるおいバリアー！！

あど かんぞう  
フクフクうがいの後、ガラガラうがい！乾燥  
を防いで、のどの免疫力アップ！



# あなたの感染予防力はどれくらい？

## 免疫力はどれくらい？



- 毎日体を動かしている
- 3度の食事で、栄養をバランスよくとれている（よくかんで、野菜もしっかり食べる）
- ゲームやスマホは時間を守って使っている
- 夜はしっかり眠れている
- 自分なりのストレス発散方法がある

免疫力レベルは

5 です。

感染対策力レベルは

5 です。

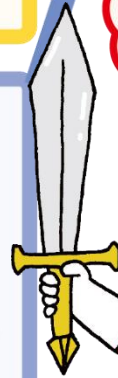
あなたの  
感染予防力は

10 です。

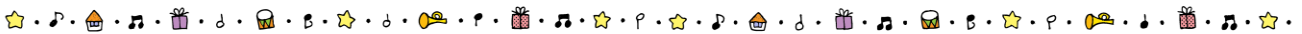
## 感染対策力はどれくらい？



- 手洗いは、せっけんで30秒している
- きれいなハンカチを持ち歩いている
- マスクは顔にフィットしたものを付けている
- 1時間に1回、5分以上換気をしている
- 人との距離をとるようにしている



7レベル以上あった人は、感染予防力が高い人です。10レベルの「感染予防マスター」を目指して、生活をふり返ってみましょ



## 免疫力を高めるには？

### えいようをとる

ねんまくによいえいようそ



### あはれう



おもしろいものを見たり  
おもしろかった話をしたり

### ときどき運動する

すこ  
少しあせをかく  
くらいの運動が  
おすすめ



### あたためる

3つの首を冷やさな  
いようにする  
あたたかい飲み物や  
食べ物をとる

