

12月のほけんだより

令和4年12月20日 発行
東山小学校 No.9

12月に入り、一段と寒さが厳しくなってきました。いよいよ本格的な冬がやってきましたね。

寒くなると、冷たい水で手を洗うのがつらくなって、ついつい手洗いがいいかげんになってしまう…なんて

ことはありませんか？ 新型コロナウイルス感染症はもちろん、インフルエンザや風邪を予防するためにも大切なのが「正しい手洗い」です。

ポーズで
おぼえて

ただ正しい手洗いをマスターしよう！

①おねがいのポーズ



手のひらを
洗います

②カメのポーズ



手のこらうを
洗います

③おやまのポーズ



指と指の間を
洗います

④オオカミのポーズ



指先を
洗います

⑤バイクのポーズ



親指を
洗います

⑥つかまえたのポーズ



手首を
洗います

寒さがつらい…そんなときには

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぶ

手首 外に行くときは
手袋を忘れずに

足首 締めつけない、
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

ことし 今年はインフルエンザにも注意を！

今年^{ことし}は新型コロナウイルスとともにインフルエンザ^{りゅうこう しんばい}の流行も心配されています。インフルエンザにかかった場合^{ばあい}、出席停止^{しゅっせきていし}になります。出席停止期間^{しゅっせきていし かん}を確認^{かくにん}しておきましょう。

インフルエンザにかかったら

登校
できません



「発症^{はっしょう}したあと5日^{げいか}を経過^{けいご}、かつ、解熱^{げねつ}したあと2日^{げいか}を経過^{けいご}するまで」出席停止^{しゅっせきていし}です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 ^{はっしょう}	発症 ^{はっしょう}	解熱 ^{げねつ}	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症 ^{はっしょう}	発症 ^{はっしょう}	発症 ^{はっしょう}	解熱 ^{げねつ}	1日目	2日目	登校OK	
発症 ^{はっしょう}	発症 ^{はっしょう}	発症 ^{はっしょう}	発症 ^{はっしょう}	解熱 ^{げねつ}	1日目	2日目	登校OK



ウイルスがきらいなことって？

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。みんなで実行すればウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って30秒ほど洗えば、約100万個のウイルスを数100個まで減らせます



マスク



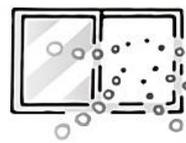
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します



☆冬休み生活習慣チェックカードに取り組みよう☆

冬休み生活習慣チェックカードを配付します。冬休み中も、規則正しい生活ができるよう、寝る時刻や起きる時刻、テレビ・ゲーム・スマートフォンを使う時間の決まりなど、目標を決めて取り組みましょう。

チェックカードの使い方

- 寝る時刻・起きる時刻・メディア(テレビ・ゲーム・スマートフォン等)を使う時間について、目標をたて、記入する。
- 毎日朝の体温を計測し、記入する。
- 各項目について確認し、記入する。
- 最終日に感想を書く。
- おうちの人に「おうちの人の言葉」を書いてもらう。
- 1月10日(火)始業式の日、チェックカードを提出する。

