



# 元気いっぱい



宝達志水町立相見小学校  
保健室  
2020.12.23号

さあ！冬休みです。

健康な一年でしたか？



冬休みだって、

## やっぱり、手洗い・うがい



そして、**はみがき** が、大切です。

手洗い・うがいは、冬にカゼがはやる時だけすればいいと思っていた人はいませんか？新型コロナウイルス感染予防で、今年は一年中手洗い・うがい・マスクが必要でした。まだまだしばらくは、「新しい生活」として続けていきましょう。そのおかげか、今年はインフルエンザに

かかる人が今までに比少ないようです。手洗い・うがい・マスクが効果があるという証拠ですね。体の中に病気のウイルスやバイキンを入れないためのナンバーワンが、**手洗い・うがい**です。学校のように音楽はならないけれど、冬休み中も「あわあわ手あらいのうた」で洗いましょ。ぜひ、習慣にしてください。

**はみがき** も、習慣です。食べた後に「みがかないとなんだか気持ち悪いな。」と思えるようになったらしめたもの！です。歯みがきの後のブクブクガラガラのうがいは、かぜ予防にも役立ちます。

今年の冬休みは、「ふゆやすみ**保健カレンダー**」をみなさんに配ります。ぜひ、きそく正しい生活をおくって、3学期も元気な顔を見せて下さい。



**保健カレンダーは、  
令和3年1月7日(木)に  
出して下さい。**



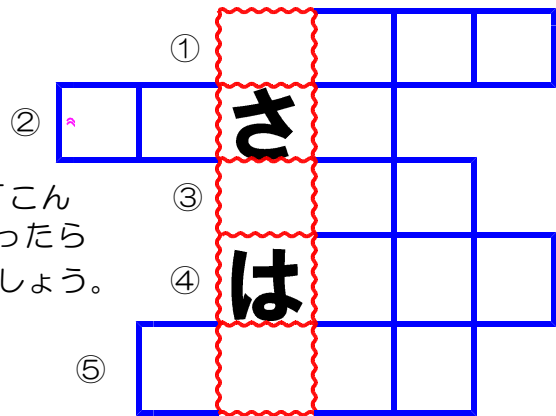
### パズルにかくされたメッセージをさがそう！

冬休み中もこれができれば、3学期のスタートはバッチリ！です。

ヒントを見てパズルにあてはまる  
言葉を考えよう！

※おうちの人といっしょに考えてね。

- ①のヒント 「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」「おめでとうございます」、人に会ったらその時間や場所にあった〇〇〇☺をしましょう。
- ②のヒント 栄養バランスのよい食事は、主食・〇〇〇〇・副菜を考えましょう。
- ③のヒント 便秘気味の方は、食物せんいたっぷりの〇〇☺を食べるといいです。きんぴら〇〇☺にしてもおいしいね。
- ④のヒント 早ね〇〇〇☺で気分スッキリ
- ⑤のヒント 晴れた時には、外で元気よく〇〇〇〇して、体を動かそう！



さあ、の中にあるのは何だったかな？たてに読んでみてね。

こたえは、右ページ下にあります

## おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症のことばかりの1年でした。昨年 of 年末にはまさか、こんなことになるとは思いませんでした。大人も子どもも、初めてのことだらけの1年でした。そんな中、おうちの方々には毎朝の検温をはじめとして、ご協力いただくことばかりでした。とても感謝しています。大変ですが、ぜひ来年も引き続きよろしくお願ひします。

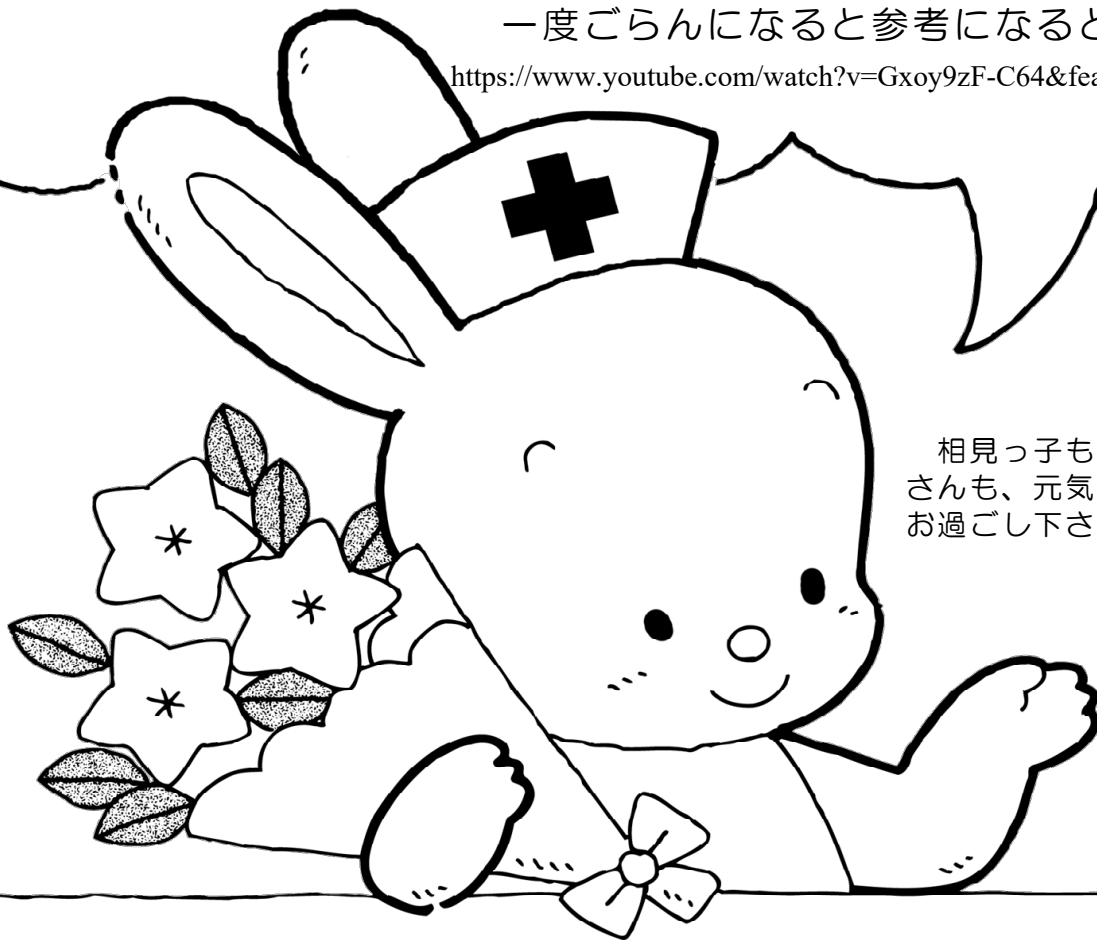
さて、毎日の報道で、石川県でも少しずつ新型コロナウイルス感染者数が増えています。

冬休み、特に年末年始は、久しぶりに親戚や知人に会ったり会食したりする機会が増え、例年であればとても楽しみな時期です。**でも!**今年には十分な注意が必要です。気をつけていても、もしかしたら、ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われたり、濃厚接触が疑われたり、そうでなくてもカゼ症状で不安に思う人もでてくるかもしれません。

この保健だよりの裏に**家族に新型コロナウイルス感染が疑われる人がいる場合の注意点**を載せました。ぜひ、ご一読いただき、もしもの時に備えておいて下さい。

また、YouTube の「**今すぐできる! お家の中の感染予防策**」も一度ごらんになると参考になると思います。

<https://www.youtube.com/watch?v=Gxoy9zF-C64&feature=youtu.be>



相見っ子もご家族のみなさんも、元気に年末年始をお過ごし下さい。

〔左のページのクイズのこたえ〕 あさごはん

①あいさつ ②しゅさい ③ごぼう ④はやおき ⑤うんどう