ほけんだより「スマイル」

2020/12/04　白山市立広陽小学校　保健室

2020年も残りわずかとなりました。

コロナ禍で、いろいろな我慢をしてきた一年でしたね。

手洗い・マスクで感染予防に取り組み、規則正しい生活を送って毎日を過ごすことができたことは、すばらしいことだと思います。



これから本格的な冬を迎えます。今まで以上に、体調管理に気をつけ、心もからだも元気に新年を迎えることができることを願っています。

12月保健目標　よい環境をつくろう

よい環境とはどんなことでしょう？



▷換気をして、部屋の中の**空気をきれいに**すること

不快な**におい**がしないようにすること

▷部屋の中を過ごしやすい**温度・湿度**に調節すること

▷勉強や読書、テレビ視聴などに適した**明るさ**にすること

使わない部屋の電気は消すこと（**省エネ**）

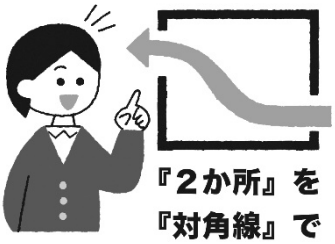
▷水を出しっぱなしにしないこと（**省エネ**）

▷マイバックを使って買い物をすること（**省エネ**）　など

など

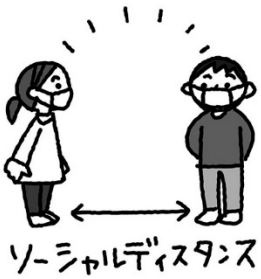
自分にとって、家族にとって、学校のみんなにとって、地球にとって、よい環境って何だろう？　と考えてみましょう。

換気・通風のポイントは





人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人との距離をとる
（人混みは避ける）



石けんで手洗い
（定期的にこまめに）



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける