



R 2.1 2.1
志雄小学校
保健室 山崎
No.1 1

今年もあと1ヶ月となりましたが、今年はどうな1年でしたか。新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当によくがんばりましたね。この先もまだ我慢の毎日が続きそうです。生活リズムを整えて、体調を崩さないように気をつけましょう。

12月の保健目標

◎冬を健康に過ごそう

※感染症予防をしましょう。

※冬に起こりやすいけがに注意しましょう。

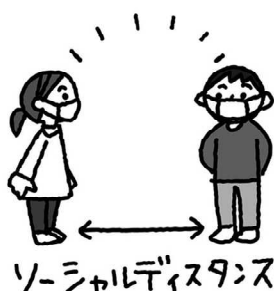


／ 新型コロナウイルスもインフルエンザも ／

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

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

冬に起こりやすいトラブル・けが



こおった道路ですべる



ポケットに
手を入れたまま転ぶ



低温やけど

※裏面もあります

保健室からのお知らせ

本日、この保健日よりと
一緒に「わたしの健康」をお配りし
ました。ご覧になりましたら、2学期
の欄に保護者印を押してください。押
印されましたら、すぐに学校へ提出し
てください。

体のサインに 気づけるように

『頭が痛いなあ』
『せきが出るけど、も
しかして…』。いつも
とは違う、体の様子。もしかしたらそれ
は、体調をくずすサインなのかもしれま
せん。特に、寒い今の季節は、かぜや
インフルエンザ、ノロウイルスなどにかか
る可能性が高くなります。少しでも「お
かしいな？」と思うときには、おうちの人
や保健室の先生に話しましょう。また、
軽いうちに無理をしないでゆっくり休むこ
とが、治るための一番の近道です。

大切にしたい 冬至の風物

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬
至には、昔ながらの習わしがあります。

ゆず湯でカゼ知らず？

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、
「冬至に入るとカゼをひかない」と言
われています。血行を
よくする働きがあり、
体を温めてくれます。



「ん」のつく食べ物で運氣アップ？

冬至を境に日がの
びることから運氣上
昇の日とも考えられ
ています。それにちなんだ風習が、運
が向くように「ん」のつく食べ物を食
べること。特に「ん」が2つつく南瓜、
人参、れんこんなどはより運氣が上
がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入
れましょう。

ランドセルに予備のマスクを
1～2枚入れておきましょう。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を
可能なかぎり
分ける



できるだけ
限られた人が
お世話をする



できるだけ全員が
マスクをつける



こまめに石けんで
手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分
(取っ手、ドアノブ
等)を消毒する



体液で汚れた
リネン、衣服を
洗濯する



ゴミ(鼻をかんだ
ティッシュなど)は
密閉して捨てる

