

すこやか



磐田市立青城小学校
ほけんだより
令和4年12月発行



楽しい行事がたくさんあった2学期でしたが、あっという間に冬休みですね。みなさんが感染症対策をがんばったため、無事に運動会や持久走大会などの行事を終えることができました。冬休みは、のんびり過ごして心も体もリフレッシュしましょう。1年の終わりを元気いっぱい過ごせるよう、冬休み中も体調管理をしっかりと、元気よく過ごしましょう！

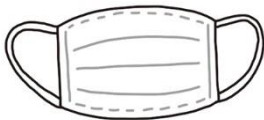
今月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防する

～冬の感染症予防クイズ～

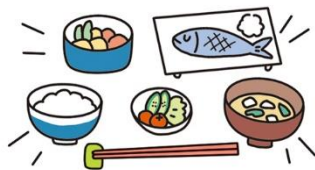
冬の感染症はあっという間に広がってしまうことが多いため、普段からの予防がかかせません。しっかり覚えているか、クイズで確認してみましょう。【 】にあてはまる言葉を【キーワード】から選んでください。(答えは裏へ！)

①手を洗うときには、必ず【①】を付けて洗います。洗い残しが多い、親指、手首、【②】は特に丁寧に洗います。洗い終わったら、【③】ハンカチでよく拭くこともポイントです。



②感染症にならない、うつさないために【④】を正しくつけます。口元だけでなく【⑤】がしっかり隠れるように付けます。運動する時は、人との距離をとって【⑥】ます。

③【⑦】部屋の空気はどんどん汚れていき、感染症の原因になります。部屋の【⑧】の窓を開けると、空気の通り道ができるので、早く空気が入れ替わります。



④病気を予防し、早く治すために必要なのは、私たちの体の抵抗力です。十分な睡眠と栄養バランスの良い【⑨】、適度な運動などの【⑩】を整えることがとても大切です。

【キーワード】

お湯 石けん 指の間 手のひら せいけつな きのうの メガネ マスク 目鼻
はず 外し つけ 締め切った 窓を開けた 1つ 四隅 食事 薬 集中力 生活習慣

冬のけがに注意

【クイズの答え】

- ①石けん ②指の間 ③せいけつな ④マスク ⑤鼻
 ⑥外し ⑦締め切った ⑧四隅 ⑨食事 ⑩生活習慣

冬にしやすいけががありますが、少し注意をするだけで防ぐことができます。自分の行動を振り返り、熱いものを使うときは気をつける、カイロをはったまま寝ない、氷はよける、ポケットに手を入れて歩かないなどを心掛けましょう。



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

寒い冬は、健康的に体温をあげよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。



保護者の皆様

日頃より、本校の教育活動にご協力いただき、ありがとうございます。保護者の皆様のご協力のおかげで、無事に2学期を終えることができました。

2学期最後の健康安全の日(12/9)には、今年度2回目の「こころの天気」に取り組みました。どのお子さんも真剣な表情で、今の自分のこころに向き合っていました。ぜひ、ご家庭でも話題にしていだけたらと思います。

また、寒い時季に入り、感染症の流行が懸念されます。新型コロナウイルス感染症の第8波に加え、インフルエンザの同時流行も考えられます。感染症にり患した場合には、冬休み中(12/29~1/3を除く)でも速やかに学校へ報告していただきますようお願い申し上げます。3学期からも元気に学校生活を送れるよう、引き続き感染症対策を行い、規則正しい生活リズムで冬休みをお過ごしください。

