

ほけんだよ！ 12月号

令和4年12月1日 江戸川台小学校 保健室

12月の保健目標は冬を健康にすごそうです。

病気の予防、どうして必要？

てあら 手洗い どうして？

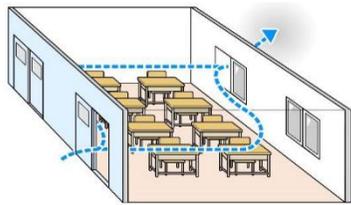


はな くち はい まえ 鼻や口から入る前に、ウイルスをやっつけるため

ウイルスのついた物を手でさわるとさわった手にウイルスが付きます。その手で鼻や口などにさわると、ウイルスが体の中に入って病気になってしまうかもしれません。

外が寒くなり、水が冷たくて手を洗うのが大変になってきますが、正しく手を洗い、病気を予防しましょう。

かんき 換気 どうして？



きれいな外の空気を室内に入れるため

しめ切った部屋の中ではジメジメと湿気が多くなり、カビやウイルスが発生しやすくなります。二酸化炭素の量も多くなり、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

対角線上の窓を開けて空気の入り口と出口を作り、きれいな空気を部屋の中全体に行き渡らせるようにしましょう。

ただ 正しい生活

どうして？



ウイルスに負けない、ていこう力をつけるため

かぜなどがはやっているときも全員がかぜをひくのではなく、ひきやすい人とひきにくい人がいます。体がウイルスに対する抵抗力を持っているかどうかで差が出るのです。栄養と睡眠を十分にとることが大切です。



次回のスクールカウンセラーの来校について

12月の面談予定はすでに埋まっているため、次回の面談可能日は1/19（木）となります。

「少しお話してみたいな、相談に乗ってほしいな」という児童の皆さんやおうちの方が

いらっしゃいましたら、学校にお伝えください。



もっすぐ冬休み



冬休み 事故やけがないよう楽しくすごすために・・・

- ①早ね早起きをする。
- ②3食バランスよく食べる。
- ③外で体を動かす。
- ④自転車はルールを守り、車に気をつける。
- ⑤むし歯など病気の治療をする。
- ⑥家の大掃除のお手伝いをする。

