

ほけんだより

令和2年12月25日
有田市立初島小学校
保健室

今年は、どんな1年でしたか。新型コロナウイルス感染症の影響で変わってしまったことやがまんしないといけないことがありましたが、みなさんはよくがんばってくれました。冬休みも体調をくずさないために、生活リズムをととのえて過ごしましょう。

わかるかな？

寒いとサボリがちなことベスト3

① ん

② ん

③ ん

ヒント

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう

② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ

③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です

寒くても元気に！

答え：①換気 ②運動 ③水分補給

たのしい冬休み！

元気に過ごす3つポイント

1

年末年始は楽しいイベントがたくさん。食べすぎに注意！



2

寒くても…早起きしよう！



3

少しずつでも運動しよう！



ウイルスがきらいなことっっっ



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



しぶぎと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

☆保健室からの宿題☆

冬休み歯みがきカレンダー

今回は、あいうべ体操もあります。1日30回するとよいのですが、何回でもよいので、あいうべ体操をしたら、色をぬってね。