

ほけんだより

2023年12月号
富士小学校 保健室

12月22日は「冬至」ですね。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われていますよ。

インフルエンザが大流行中です。元気に過ごせるようにウイルスをブロックしよう！！



元気マンと
ウイルスを
ブロック！

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、
空気中にウイルスがフワフワ浮かんでい
るよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛
び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイル
スがついていることがあるよ。そこを触った手で口
や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中
に入ってくるかも…。

ウイルスから体を守る 3つの技!

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

もちろん「うがい」も効果的!!

給食の前後のうがいがはじまりました。

始めた頃は、「そのコップかわいい!」とか「おしゃれなコップ!!」とコップで大盛り上がりの手洗い場でした。

今、みんなのうがいはとても上手です。

この調子で3学期も続けますよ~。

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起き
する



朝ごはんを
食べる

運動する

みんなもやって、
元気マンになろう!

全国的にインフルエンザ発生数が「警報レベル」です!

新型コロナウイルス感染症の発生数も増えています!!

朝、体調がいつもとちがうな…しんどいな…など調子があまりよくない日は、無理して登校せず、おうちでゆっくり過ごしてくださいね。

もうすぐ冬休みです。みなさんが健康に冬休みをむかえられますように!!!