



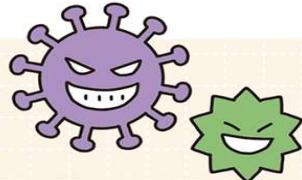
R 7. 12. 15
分水北小学校
保健室

今年の冬至は12月22日(月)。1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。冬至の日、カボチャ料理とゆず湯で冬の寒さを乗り切る風習があります。カボチャの豊富な栄養で体力を補い、ゆず湯で体を温めるというわけです。みなさんはどんな方法で寒さに負けない体づくりをしていきますか。

感染症に かからない！うつさない！！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかが痛くなったりします。ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかかるないように次のことに気を付けましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする。
- せきエチケットに注意する。
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでていねいに手を洗う。
- しっかり栄養をとる。
- ぐっすり眠る。
- 規則正しい生活をする。



○○すぎに注意して！

冬休みは

食べすぎ
クリスマスやお正月などついつい食が進む
ぎょうじ おお行事が多いですよね…。



やりすぎ

いちにちじゅう一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね！



ダラダラしすぎ

夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしたりしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいます。

～3つの大切な意味～

① 気持ちよく過ごすため

よごれがたまたた部屋より、きれいな部屋のほうが気持ちいいですね。



② 元気に過ごすため

ホコリの中にはバイキンがいっぱい。そのままにしておくと病気になるかもしれません。



③ 物を長く使うため

よごれをとりのぞかないと使えなくなる物もあります。きれいにしておけば、長持ちさせられます。



感謝の気持ちをこめて掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう。

メディア利用はほどほどに。家族一緒に楽しめる遊びを考えてみよう！



冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。

でも、夜ふかしや食べすぎは体調を崩す原因になってしまいかもしれません。冬休みを思いきり楽しむためにも、生活リズムを崩さず、元気に過ごしてください。

1月8日(木)始業式には、元気に登校してください。