



R7. 12. 15

分水北小学校

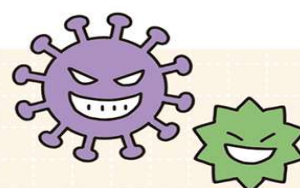
保健室

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ますか。



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ら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。



# 〇〇すぎに注意して！

## 冬休みは

### 食べすぎ

クリスマスや  
お正月など  
つつい食が進む  
行事が多いですよ…。



### やりすぎ

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。



## もうすぐ冬休み

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うかもしれません。

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  
してきてください。

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！



## どうして掃除は大切なの？ ～3つの大切な意味～

### ① 気持ちよく過ごすため

よごれがたまった部屋より、きれい  
な部屋のほうが気持ちいいですよ  
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。