



ほけんだより 12月

2021年
池田小学校
保健室

2021年、どんなたのしいことがありましたか？



12月です！今年も残り1か月で終わりますね。みなさんにとってどんな1年でしたか？1番たのしかった思い出は何でしょうか？今年をふりかえってみましょう(*^^*)

いよいよ待ちに待った冬休みがはじまりますね！生活リズムのくずれに気をつけて、この冬休みを元気にたのしく過ごしてくださいね♪1月7日に、元気いっぱいみなさんに会えるのをたのしみにしています(^0^)*



7つのまちがいをさがそう！

てがるにできる！へやのかんそうたいさく

乾燥した空気と、予防しない子。だー！



病気の原因になるウイルスは、かわいた部屋（乾燥した部屋）がだいすき♡
元気いっぱいになって、みなさんの体調をわるくしてしまいます…。

ところが！ウイルスは、しめった空気（湿度が高い空気）にととても弱い！乾燥対策をして、ウイルスをやっつけちゃいましょう♪

ぬれタオルをかける



きりふきをつかう



かんようしょくぶつをおく



せんめんきにおゆをはる



ふゆやす 冬休みも

しんがた 新型コロナウイルス感染症対策を！

クリスマスやお正月などで、普段は会えない親せきの人と会ったり、人がたくさん集まる場所に行ったりすることもあると思います。感染者が減りつつありますが、まだまだ注意が必要です。

感染症対策をしっかりと、笑顔で新年を迎えられるようにしましょう(*^~^*)



1 手洗い・マスク・換気・・・
基本的な感染症対策をしっかりと！

基本的な感染症対策が一番大切！
毎日してきたことを、冬休みも続けていこう♪

2 外出するときは、ソーシャルディスタンスを！



人がたくさん集まる場所への おでかけは、なるべくひかえよう。
もし、おでかけするときは、ソーシャルディスタンスを心がけてね♪
帰った後の手洗いもお忘れなく！



3 体調のわるいときは、お家でゆっくりと！

冬休みも、毎朝の健康観察と検温を続けよう！
少しでも「体調よくないな…」と思ったら、
お家でゆっくり休もうね。



4 規則正しい生活習慣で、
心も体も元気モリモリ！

心も体も元気であるためには、

「はやね・はやおき」「3食バランスのよい食事」「体を動かす」
ことが大切！できるだけ、学校の白と同じ生活リズムを続けよう！

