

ほけんだより



No.15
2023/12/5
池田小学校 保健室

2023年も残りあと1カ月となりましたね。今年はどうな1年間だったでしょうか？楽しかったこと、がんばったことなどたくさんの学びと成長のある毎日だったのではないのでしょうか？気持ちよく2023年をしめくくるためにも、寒さ・感染症対策や普段の生活リズムなどに気をつけて元気にすごせるといいですね！みんなの元気で寒さをふきとばしましょう！！



～今月の保健目標～

冬を健康にすごそう！

感染症のはやる時期です。せきやくしゃみが出ている人もちらほら見かけます。

せきエチケット

せきやくしゃみが
出る場合

あらかじめマスクをつけよう。

ハンカチ・ティッシュを
持ち歩こう。

せきやくしゃみを
する時

口と鼻をひじの内側
でおおうようにするといいよ！

まわりの人にかからないように
気をつけよう。

せきやくしゃみを
したあと

ティッシュを使ったら
すぐに捨てよう。

手でおさえたときは
すぐに手を洗おう。

イラスト引用元：「健」2023年12月号

いきいきカードの結果

11月20日～27日は今年度4回目のメディアコントロール週間でした。結果を下の表にまとめています。今回は4連休もありましたがどうだったでしょうか…？

