

ひがしっ子 すくすくだより 1月

2022. 1. 13 常磐東小学校保健室

げんき たの ぶんやす す
元気で楽しい冬休みを過ごすことができましたか？
2022年も、常磐東のみなさんが、にこにこ笑顔で過ごせるようお願い
しています。今年もよろしくお願ひします。



「冬休みモード」から切り替えよう！

ぶんやす あいだ せいかつ こ
冬休みの間に生活リズムがみだれてしまった子はいませんか？
はい：○ いいえ：× をつけて、チェックしてみましょう。

規則正しい生活習慣で



<p>あさ 朝、なかなか起きることができない。</p>	<p>ついで、夜寝るのがおそくなってしまふ。</p>	<p>しよくじ じかん 食事の時間以外にも何か食べていることが多い。</p>	<p>あさ 朝ごはんを食べないことがある。</p>
<p>「寒いから」と言ひ、そとあそ外遊びをしない。</p>	<p>こたつに入ったら、なかなか動けない。</p>	<p>テレビやゲームからはなれられない。</p>	<p>おふろに入らずに寝てしまうことがある。</p>

【判定】 ○はいくつあったかな？



- が0個……すばらしい！この調子です。
- が1～2個…健康的な生活まであと少し。がんばって！
- が3個以上…まだ冬休み気分がぬけていないのかもしれない！
まずは早く寝ることから始めてみましょう。

かんせんしょう りゅうこうじ
感染症の流行時は “3密” をさけよう

インフルエンザも
 おなじだよ。

みっぺい
密閉

まど とびら し かんき
 窓や扉を閉めて、換気
 をしていない空間



みっしゅう
密集

おお ひと あつ じょうたい
 多くの人が集まる状態



みっせつ
密接

ひと ひと あいだ
 人と人との間がせまい
 状態



よぼうほう
予防法

こまめに換気をする。

人が多くいる場所を
 避ける。

相手との距離をとる。
 マスクをつける。

マスクをつけていても…**せきエチケット**

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
 はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで
 鼻と口をおさえる



とっさのときは
 服のそでなどでカバーする



手で口をおさえたり
 鼻をかんだあとは手をあらう



いまだからマスクをつけることの多い生活が続いています。
 もちろんマスクは大事なせきエチケットのひとつです。でも、
 改めて気をつけたいのは、「マスクをしていれば、せきやくしゃ
 みをしてもらいしょうぶ」にはならないことです。

感染症を予防するための方法は『どれかひとつ』ではなく『で
 きるだけ多く』のことを組み合わせて続けることが大切です！