



ひがしっ子 すくすくだより 12月



2022.12.9 常磐東小学校保健室

12月に入ってから急きゆうに寒さむくなりましたが、寒さむさに負けず、外そとで走はしったり、遊あそんだりして元げん気に過すごせていますね。マラソン大会も全員走り切ることができ、感動かんとうしました！2学期もあと少すこしとなりました。この調ちようし子で、冬休ふゆやすみまでみんな元げん気に過すごしてください。



12月の保健目標 「かぜやインフルエンザを予防しよう」

換かん気きをして、きれいな空くう気きを取とり入いれよう！



換かん気きを呼よびかけるために、保ほ健けん給きゆう食じゆう委いん員かい会かいで作さく成せいした「空くう気きを入いれカエル」です。各教かく室きようしつの窓まどの近ちかくにかけてもらっています。窓まどを開あけると、ゆらゆらとゆれて、空くう気きが入いれかわっているのがわかりますね。

て 洗あらった後あとは！

ああとらった後あと、手てに水すい分ぶんが残のこっていると...



ウうィいルるスすや
よよごご汚くれれななどどが
つきやすい



ししももややけ、
ああかかぎぎれれの
げげんんいいん
原げん因いんにも！



ほとんどの子こが、毎まい日にちきれいなハはンんカかチちを持もってくることができていますね！ハはンんカかチちは、すぐ使つかえるようポぽケけットとに入いれておおきまましょう。鼻はなをかかむむののたためめに、ティていッシしュゆもああるといいですすね。

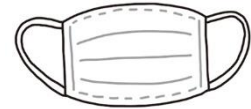
クイズで 冬の感染症予防

かぜやインフルエンザなどの感染症はあつという間に広がることが多く、ふだんからの予防がかかせません。予防法がしっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。（ ）に当てはまる言葉を【キーワード】から選んで書きましょう！

- ① 手を洗うときには、すみずみまで洗うことのほかに、
 (①) を使うこと、洗った後に水気をしっかり
 (②) こともポイントです。



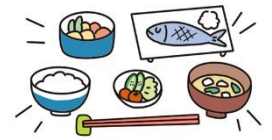
- ② 感染を広げないためには (③) をしましょう。
 せきやくしゃみをしたときに出る、ウイルスがふくまれた
 (④) をとめることができます。



- ③ しめきった部屋の (⑤) はどんどんよごれていき、
 感染症の原因になることがあります。窓やドアを開けて
 (⑥) をしましょう。



- ④ 病気を予防したり、早く治したりするためには、私たちのからだの
 (⑦) が必要です。(⑦)をアップさせるためには、十分
 な (⑧) と (⑨) 、適度な
 (⑩) が大切です。



【キーワード】

せっけん	すいみん	お湯	こおりみず	マスク	かんき	あまいもの
そうじ	かぜ薬	くうき	えいよう	しゅうちゅうりょく	うんどう	
にゅうよく	ふき取る	かぜ	べんきょう	ていこうりょく	ひまつ	

- 《クイズの答え》 ① せっけん ② ふき取る ③ マスク ④ ひまつ ⑤ くうき
 ⑥ かんき ⑦ ていこうりょく ⑧ すいみん ⑨ えいよう ⑩ うんどう

※⑧と⑨は逆でも正解です。