



令和 7 年 1 2 月
飯山満小学校 保健室
お 子 さ ん と
一緒にお読みください

今年も終わりに近づいてきました。今年はどうな1年でしたか？楽しかったことや苦しかったこと、全部大切な宝物です。ぜひ1年をゆっくり振り返って、宝物をたくさん見つけてみてくださいね。

さて、もうすぐ冬休みです。食べすぎや、暖房のきいた部屋でゴロゴロ過ごすなど、生活リズムがくずれやすい時期です。生活リズムがくずれると、体調もくずしやすくなるので気をつけましょう。

みなさんから、冬の思い出話を聞くことを楽しみにしています。



感染予防に「換気」と「マスク」

ウイルスが体の中に入る経路は、主に飛沫感染と接触感染です。接触感染は、せっけんでの手洗いで予防しましょう。飛沫感染は、換気とマスクが最強タッグです。では、換気にはどんな効果があるのでしょうか。



換気のコツは

- ① 1時間ごとに窓を全開にする
- ② 対角線上にある窓を10センチくらいずっと開けておく

必要に応じてマスクを
着用しましょう



冬のポカポカ生活は「インナー」から！

みなさんは、寒い日、インナーを着ていますか？

「うすい」服ですが、インナーにはすごい効果があるんです！



うすいインナーをシャツの下に着ることで、肌とインナーの間、インナーとシャツの間に、空気をためてくれるので、「温かい空気の層」を着ることができるから温かくなるんです！



インナーはとてもいい効果があり、汗を吸収してくれます。冬でも汗はかきます。汗をかいたらインナーを変えて清潔に過ごしましょう！

たの 楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気に過ごすためにも健康には気をつけましょう！

ふ

服装を調節しましょう！
肌着を着たり、重ね着をして暖かくしましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入りましょう！
湯船につかって温まりましょう。湯冷めしないように注意しましょう。

や

休みの間でも三食しっかり食べましょう！
朝寝坊せずに朝ごはんもしっかり食べましょう。



す

睡眠をしっかりとりましょう！
夜更かしが続かないように寝る時間を決めましょう。

み

見すぎ、やりすぎ、〇〇しすぎに注意しましょう！
スマートフォンやゲームなどのメディアを使うときのルールを決めましょう。