

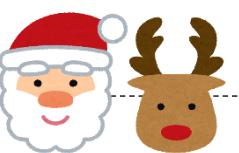


令和 7 年 1 2 月
飯山満小学校 保健室
お 子 さ ん と
一 緒 に お 読 み く だ さ い

今年も終わりに近づいてきました。今年はどんな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。



ふゆ 冬のポカポカ生活は「インナー」から! せい かつ さむ ひ き

— みんなは、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
くう き 空気をためてくれるので、「温
き そう 気の層」を着ることができる
かくなるんです！



こうか あせ きゅうしゅう ふゆ あせ あせ
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 ふゆやす 楽しい冬休みにするために

も ふゆやす けんき す けんこう き
イベントが盛りたくさんある冬休み。元気に過ごすためにも健康には気をつけましょう!

ふくそう ちょうせつ
服装を調節しましょう！



ゆっくりお風呂に入りましょう！



やす あいた さんしょく た
休みの間でも三食しっかり食べましょう！

あさねぼう あさ た
朝寝坊せずに朝ごはんもしっかり食べましょう。

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

みすぎ やりすぎ 〇〇に注意しちゃう！

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。