

令和 6年11月29日
 船橋市立宮本小学校
 おうちの人といっしょに
 読みましょう。

今年もあとわずかです。健康に過ごせていたか、一年を振り返ってみましょう。

冬休みはクリスマスやお正月など、楽しいイベントがたくさんありますね。長い休みの時は生活が乱れやすいです。楽しむ気持ちも大切ですが、睡眠・食事の時間を意識して病気をやめない楽しい冬休みを過ごしましょう。

今月の保健目標

かぜを

予防しよう

※ひび、あかぎれ、しもやけの予防



水を使ったあとは、すぐかわいたタオルやハンカチでふく。



ハンドクリームなどをよくすりこんでおく。



ぬれた手のまま火にあててあたためない。



寒いときは手袋をする。



手や足、耳たぶなどをよくマッサージする。



熱いお湯と水の中に手や足を交互に入れて血流をよくする。

3つの首を探そう!



からだの中には3つの「首」がかくれているよ。どこかな？
 探して○をつけてみよう!

ヒント

これをつける場所はどこかな？

マフラー



てぶくろ



くつした

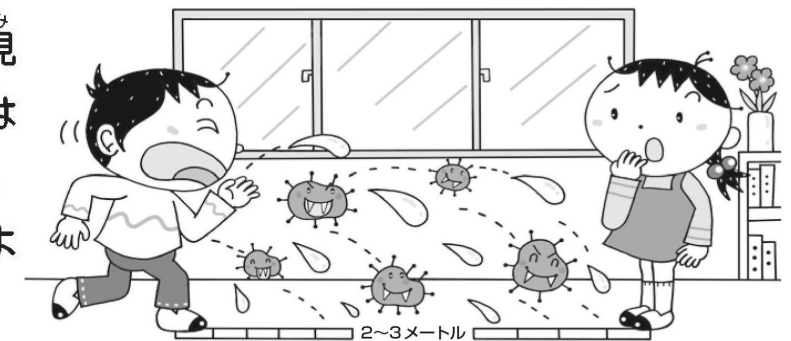


こたえ

わかったかな？ 寒いときは、この3つの首をあたためると効果ばつぐん。マフラー、手袋、靴下やレッグウォーマーなど、おしゃれしながら上手に防寒しましょう。

せきやくしゃみ、こんなに飛んでいます!

せきやくしゃみは目に見えませんが、ウイルスはこんなに飛んでいます。マスクが大切なのが、よくわかりますね。



せきやくしゃみが出るときは、マスクをしましょう!

保健室前の掲示板で「風邪予防クイズ」を実施しています。全問正解を目指して挑戦してみてくださいね！
 来年も元気なみんなに会えることを楽しみにしています。

