

ほけんだより 12月号



すこやか

令和2年12月1日発行
おわりあさひしりつあさひしょうがっこう ほけんしつ
尾張旭市立旭小学校 保健室

12月に入り、朝晩だけでなく日中の気温も低くなってきました。冬もすぐそこまでやってきていますね。手洗いや換気をするのが辛い季節になりましたが、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスの予防には手洗いも換気も必要不可欠です。みんなで声をかけ合って、手洗い、換気などで予防をしていきましょう！



12月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう

かぜもインフルエンザも新型コロナウイルスも

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう！



毎日体温を測って
自分の体調を確認！



人と一緒のときは
マスクをつけよう！



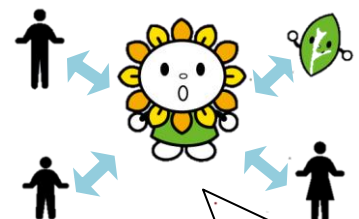
石けんを使って
こまめに手洗い！



目や鼻、口を
こすらない！



ひとご
人混みをさけよう！






ひと
人との間隔を空けよう！



ふゆ けんこう 冬の健康チェック

*できているものに○をつけよう。

 食事 <small>じふじ</small>	<input type="checkbox"/> 好ききらいをせず、バランスよく食べている。+
	<input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べている。+
 習慣 <small>じふぐん</small>	<input type="checkbox"/> 毎朝、排便（うんち）をしている。+
	<input type="checkbox"/> 毎日、歯みがきをしている。+
	<input type="checkbox"/> 寒くても、しっかり体を動かしている。+
 清潔 <small>せいけつ</small>	<input type="checkbox"/> こまめに手洗い・うがいをしている。+
	<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュをきちんと持ち歩いている。+
	<input type="checkbox"/> つめはきちんと切って、伸びすぎないようにしている。+

できていないものは○がつくように心がけよう！

てあら 手洗いの後... どうしてる？

手を洗った後に「服でふく」「ぬれた手でかみ
 の毛をさわる」「手をふかずに水をパッパとはら
 う」という姿をとときどき見かけます。そうする
 と、再び細菌やウイルスが手についてしまい、
 せっかく手を洗っても台無しになってしまいます。
 手洗いの後は、清潔なハンカチやタオルできちん
 と手をふこう！

ハンカチやタオルを忘れず
 に持ってこようね！



おうちの方へ 今年の治療は 今年のうちに！

1, 2 学期に行われた検診の結果
 のお知らせで、「受診の勧め」があ
 ったものの後回しになっているも
 のはありませんか？保健室の視力
 表を見て、「見にくい～」という声
 もちらほらと聞こえてきます。年
 年始は病院が休診になってしまう
 ことも多いため、冬休み前に受診さ
 れることをおすすめします。