



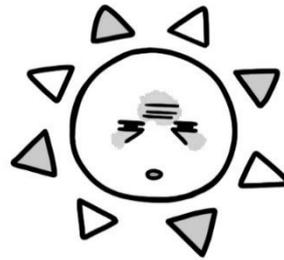
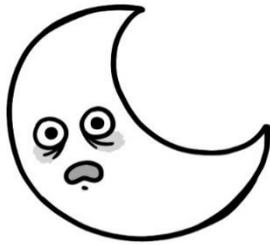
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ **ダラダラ**

☆ **ヨラカシ**

☆ **アサネボ**

☆ **タバスギルン**



ダラダラとずいずい
規則正しい生活を送ろう！

寝不足だと免疫が下がり
疲れもとれないよ！

早く寝ないと
朝早くに起きられないよ！

年末年始は
食べすぎないように！

約2週間の冬休みが始まります。自由に過ごせる時間が多くなりますが、規則正しい生活リズムを心がけ、楽しい冬休みを過ごしましょう。



♪ 冬こそ体を動かそう♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の主な効果

ストレスが発散できる

おなかがすいて食事がおいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる



筋肉や骨がじょうぶになる



こんがつ げんけんもくひょう
今月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

こうない 校内でもインフルエンザが**はっせい**しています。どのように**かんせん**してしまうか知り、かぜやインフルエンザ
など **かんせんしょう** ちゅうい 等の感染症に注意しましょう。

インフルエンザはこうしてうつります

ひまつがんせん 飛沫感染



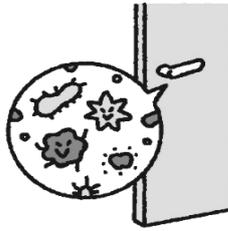
せきやくしゃみでとびちつ た飛沫を吸い込む。

よぼう 予防するには



マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

せつよくかんせん 接触感染



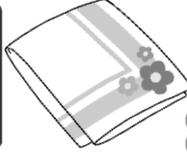
ウイルスのついた物を触つ た手から口や鼻に入る。

よぼう 予防するには



手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

ハンカチを持ってきている人、
ぜんこう 全校の65%!



11月末～12月初めに、保健委員会の呼びかけでハンカチチェックをしました。ハンカチを忘れている人、持ってきたけどランドセルやロッカーに入れっぱなしの人がいます。すぐに使えるよう、持ち歩きましょう。

ぜひご参加ください!!

学校保健安全委員会 (どなたでもご参加いただけます)

日時 令和7年1月16日(木)
15:00~16:00

場所 家庭科室

内容 「家庭で出来る子どもの耳垢の掃除とアレルギー性鼻炎の治療について」と題して、本校耳鼻科校医である岡坂先生にご講演いただきます。

※本日が申込締切日でしたが、人数にまだ少し空きがあります。参加希望の方は連絡帳等でお知らせください。

いのちの話 (4年生保護者対象)

日時 令和7年1月9日(火)
13:20~15:05

場所 体育館

内容 後半の約20~30分は、保護者向けの講話となります。内容は、指導要領に沿って学校で行う性教育の紹介と、ご家庭でできる性教育についてです。

できているかな 手洗い

せっけんやハンドソープを使いましょう!



1 両手のひらをあわせてよくこする



2 手のこを反対の手で のぼすようにこする



3 指の間を両手を組み 合わせるようにあらう



4 親指はもう一方の手で ねじるようにあらう

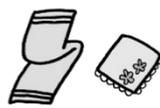


5 指先とつめの間を ていねいにこする



6 手首ももう一方の手で ねじるようにあらう

あらいおわたした手、
なにでふいて
いますか?



◎タオルやハンカチで



×きている服で



×カーテンで



×ふかない