



ほけんだより



令和6年12月23日
川崎市立宮崎台小学校
保健室 No.9
冬休み号

冬休みが始まります。冬休みは、クリスマスやお正月があり、友だちや親せきと集まって過ごす人も多いと思います。ついつい寝るのが遅くなったり、朝ねぼうをしたりと、生活のリズムが乱れがちです。

寒いからといって、家の中でゴロゴロとテレビを見たり、ゲームばかりしたりではなく、外遊びや大掃除のお手伝いなどをして、体を動かしましょう。

新しい年も、心も体も元気にスタートできるといいですね。

冬休みの過ごし方 ~健康や安全に気をつけて過ごしましょう~

早寝早起きのリズムをくずさない



適度な運動、お手伝いなどで体を動かそう



テレビの見過ぎ、ゲームのやり過ぎに注意する

感染症に

かからない! うつさない!

《咳エチケット》

- 咳、くしゃみの際は口と鼻をおさえる
- 鼻水やたんなどを言んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。
- 咳やくしゃみがでるときは、マスクをつける。



食べすぎに気をつけて



換気を心がけよう

~守ろう健康委員会では

12月に『換気プロジェクト』を実施しました~

授業中や休み時間など、各クラスで教室の換気を行うことが出来たでしょうか? 教室のようにたくさんの人が過ごしている場所では、呼吸によって放出される二酸化炭素やほこりなどで空気が汚れやすくなります。

換気をすることで、室内にたまった二酸化炭素やダニやウイルスを外に出し、新鮮な空気と入れ替えることができます。

年明けも、引き続きこまめに換気をして、気持ちよく過ごしましょう!