



1月

ほけんだより

白鳥小学校 第10号
令和二年 1月 7日

あけましておめでとうございます



2020年、新しい年が始まりました。「今年こそはこれがんばるぞ!」と、何か1つで新たな決意や目標を持って取り組んでいきましょう。そして、この1年、心も体も健康で元気に過ごしていきましょうね!

けんこう 健康カルタ



お正月(しょうがつ)は健康(けんこう)カルタで遊びましょう。読み札(よみふだ)に合う取り札(とりふだ) (イラスト)を選んで線(せん)で結んでね!

かぜ予防 大切なのは	寒くても 元氣(げんき)いっぱい	あくび出た つかれをどうする	パクパクと 食べた後(あと)には	一日(いちにち)の 元氣(げんき)のものは
---------------	---------------------	-------------------	---------------------	--------------------------

朝(あさ)ごはん	すいみんで	外(そと)あそび	てあらいうがい	歯(は)をみがく
----------	-------	----------	---------	----------



なぜマスクで予防? かぜやインフルエンザ

かぜやインフルエンザウイルスはとても小さく、実はマスクの網目も通り抜けてしまう大きさです。ではなぜマスクが予防に役立つかと言うと・・・?

ウイルスが付いた手で鼻や口を触るのを防ぐ!

鼻やのどを湿らせて、ウイルスが苦手な環境を作る!

ウイルスがついた唾液(だえき) (飛まつ)の、せきやくしゃみによる広がり(ひろがり)を防ぐ!



できますか? せきエチケット

「せきエチケット」は周りに感染させないために、せきやくしゃみが出るときはマスクやティッシュ・ハンカチ・袖口(そでぐち)を使って自分の鼻や口をおさえることです。



せきやくしゃみが出る人は、人のいない方を向いて鼻と口をおおう。



鼻をかんだティッシュはごみ箱へ捨てる。



3学期もみなさんが、心も身体も元気で過ごせるよう保健室よりサポートしていきます! 冬休み明けの「すこやかな白鳥っ子」で生活習慣を見直してくださいね!
今年もどうぞよろしくお祈(ねが)ります♡

【健康かるたの答え】

- かぜ^{よぼうたいせつ}予防大切なのは→^{あらい}・うがい
- あくび^て出たつかれとやらう→^{すい}みんなで
- 一日の^{いら}元気の^{げんき}もとは→^{あさ}朝はん

- 寒くても^{さむ}元気が^{げんき}いっぱい→^{そと}外あそび
 - パクパクと^た食べた^{あと}後には→^は歯をみがく
- 全部^{ぜんぶ}正解^{せいけい}できたかな? ♪