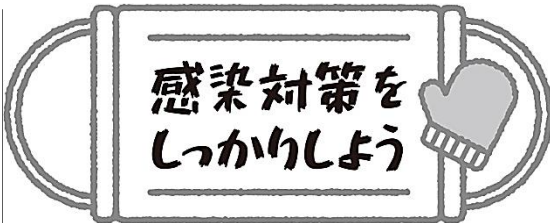




令和4年12月2日
柚野小学校 保健室
おうちのひと
読んでください。

12月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

12月に入り、寒さも厳しくなってきます。体調をくずしやすく、じっとしていたくなる季節がやってきました。先日、奈良の薬師寺のお坊さんのお話を聞かせていただきました。「健康」とは「健体康心」つまり、健やかな体と康らかな心、ということです。心も体も元気でないと健康とはいえません。寒さに負けず、健康な体をつくっていきましょう。



感染対策、できていますか？

体調をくずしやすい季節になってきました。
基本的な感染対策、もう一度、確認してみましょう



①手洗い

30秒が目安だよ
手のひらゴシゴシ
指のあいだも
手の甲
しっかり洗えているかな？



②マスク

鼻はかかっているかな？
予備のマスクは持っている？
距離がとれないときはマスク
忘れないでね！



③換気

寒くても、窓は開いていますか？
10cm程度でも、2箇所空いていれば換気ができるよ！



④うがい

ウイルスは喉で増えていくといわれているよ。
喉を潤して、ウイルスを洗い流そう！

今年は、インフルエンザとコロナウイルスが同時流行するかもしれません。規則正しい生活で感染症に負けない体力をつけておきましょう！

寒さにも感染症にも負けない体をつくろう
基本は3つ！！
おまけもあるよ★



はやね！



はやおき！



朝ごはん！



うんどう！