

ぼけんだよい!

家庭数 No.11
さいたま市立
岩槻小学校
令和4年1月7日

あけましておめでとうございます。
ことしもよろしくおねがいします。



新しい1年が始まりました。12月中、保健室前のろうかでは「た・の・し・い・ふ・ゆ・や・す・み」に合わせて、元気にすごすこつを掲示し、紹介しました。みなさんは冬休み中、元気にすごすことができましたか。今年も、よく手を洗い、食事・すいみん・運動のバランスがとれた生活をするので、元気な体をつくりましょう。

3学期もみなさんが心身ともに健康で、楽しい学校生活を送れるようお手伝いしていきます。どうぞよろしくおねがいします。

せい 生 かつ 活 リズム を 見直そう!

3学期が始まり、「なんだか調子が悪いな…」と感じる人はいませんか。冬休みの間、「いつも通り」の毎日を過ごせなかった人は要注意。

「早ね・早起き・朝ごはん」はもちろんのこと、運動やバランスのよい食事、歯みがき等、毎日の生活リズムを見直して、元気にすごせるようにしましょう。



冬休みあけ

あたま 頭

ポーっとして…

夜ふかしていませんか?
早起きから始めてみよう

め 目

なんだか疲れて…

ゲームやテレビの見すぎかも! 目を休める時間を作ろう

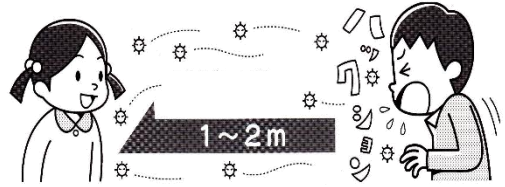
い 胃

ごちそうはうれしいけど…

食べすぎていませんか?
ゆっくりよく噛むことを意識しよう

からだ 体の声
を聞いてあげてね

かんせんしょう
感染症を
よぼう
予防するために…



せきやくしゃみをすると「飛まつ」が1~2m^と飛びます。かぜやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをすると、少し離れている人でもウイルスが体の中に入り感染してしまうことがあります。

せきやくしゃみができるときは、マスクやハンカチ、うでで口をおおうようにして、周りの人のために「せきエチケット」を心がけましょう。

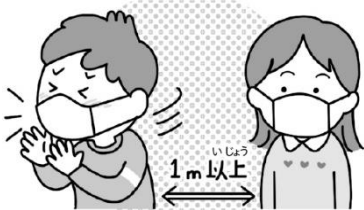
手で口をおおってしまうと、手から色々な場所にウイルスがついてしまうので注意してください。空気中にたまたまようウイルスを外に出すために、休み時間には教室の窓を開けて新しい空気と入れかえることも大切です。

マスクをつけていても…**せきエチケット**



せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



とっさのときは
服のそでなどでカバーする



手でおさえたり
鼻をかんだあとは手をあらう



ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いていますが、マスクは大事な「せきエチケット」の一つです。

しかし、「マスクをしているから、せきやくしゃみをしてもらいいじょうぶ」と安心して、**「せきエチケット」のポイントを意識し、気を付け続けることが大切です。**