

ほけんだぶり 12月

令和5年12月1日
荒川区立第九峡田小学校



冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者しらず」と言われるほど、栄養がたっぷりです。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よく噛んで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも、食べたらしっかりと歯ブラシでみがきましょうね。

11月中旬ぐらいから、急に寒くなってきました。冬の寒さを思い出してきましたね。体が冷えると、体調が悪くなってしまいます。体を冷やさないように上手に衣服で調節をしましょう。

元気マンとウイルスをプロック!

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスが付いていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についてウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中のウイルスがふわふわ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。



裏に続く

ウイルスから体を守る 3つの技!

マスクガード



マスクをしていればウイルスが
飛び散るのを防げるよ。吸い込むウ
イルスも減らせるよ。

元気マンは、3つの技でウイルスと
戦っているよ。みんなもやってみよ
う!!

手洗いアタック



石けんを使って手を洗えば、効果
抜群。こまめにウイルスを
洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々、窓を開けて
ウイルスを追い出そう。
気持ちもすっきりするよ。

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも
元気いっぱい。
理由を教えてください!

はやねはやお
早寝早起
する



あさ
朝ごはんを
食べる

うんどう
運動する

みんなもやって、
元気マンになろう!

【保護者の皆さんへ】スクリレの方に、ほけんだよりと一緒に「家庭でできるノロウイルス対策」を送信します。いざという時の感染拡大防止にお役立てください。