



令和6年12月9日
南小学校 保健室

もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月など楽しい行事が続きます。冬休み中も、「早寝・早起・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを崩さないように気をつけましょう。寒い日が続きますが、体をたくさん動かして元気に過ごしましょう。



元気に冬休み!

元気マンとウイルスをブロック!

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つ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、手についていた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、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。

飛沫感染

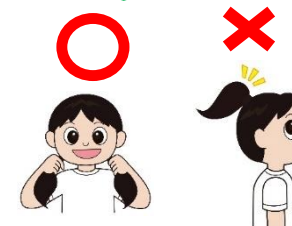
せきやくしゃみをする、と、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

【12月発育測定】身長・体重をはかります。

12月16日(月)	4年～6年
12月18日(水)	なかよし・1年～3年

例年1月に実施していましたが、今年度は12月に実施させていただきます。

髪を結ぶ位置に気を付けてください。下のほうで結んでください。



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。

手洗いアタック



せっ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!

早寝早起きする



朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元気マンになろう!