



令和3年12月2日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
養護教諭 遠藤 梨那

寒さがひとしお身にしみるところとなりました。特に朝は冷えますが、登校時の子どもたちは笑顔で元気な様子が見られています。

さて、今年も残りわずかです。年末年始は子どもたちにとって楽しいイベントがたくさんあります。元気で楽しく過ごすためにも「健康」を意識していけたらよいと思います。

冬休みを健康で安全に過ごすための 約束

- 生活リズムを崩さない
- 家でも感染症対策
- 少しずつでも毎日運動
- 暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

12月の保健目標 手洗い、うがいをして感染症を予防しよう

去年は、インフルエンザになる人は「0人」でした。手洗い、換気を徹底していた効果が見事に表われていました。引き続き、感染症を予防していくようご協力をお願いします。

毎日かくにん！手洗い「3つ」のやくそく！

その1:せっけんで！

氷だけの手あらいでは、きれいに見えてもばい菌やウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいまわす。



その2:水を流して！

ためた水を使うと、「あらわす」ことができていないかも…。水を流しながら、石けんのあわをのこさないようにあらいまわす。



その3:よくふきとる！

あらった後、手をぬれたままにすると、またばい菌やウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。



寒いけれど
続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついサッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気を入れ換えをするのがイヤになったりすることもあります。でも、なぜこれをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これから寒い季節も心掛けてください。