



# ほほえみ No.9



令和元年 12月25日  
横浜市立東戸塚小学校  
保 健 室

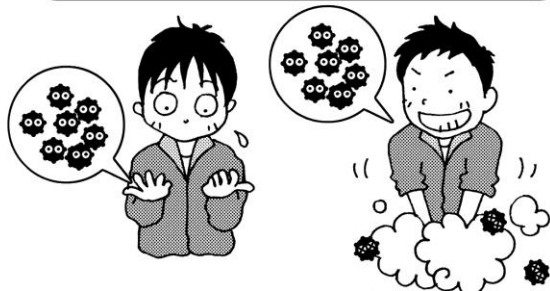
いよいよ明日から冬休みです。クリスマスやお正月など、楽しいことがたくさんあります。たくさん笑って、リフレッシュして、新しい年を迎えられるといいですね。

12月の保健目標「かぜを予防しよう」が守れるように、みなさん考えてみましょう。空気の乾燥する冬は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが多くなります。まずは予防、そしてかかってしまったときには適切な対処で悪化を防ぐことを、心がけてください。声をかけ合い、みんなで風邪を予防しましょう。



指の間や手首まで、しっかり泡立てた石鹸で洗いましょう。目安は30秒！

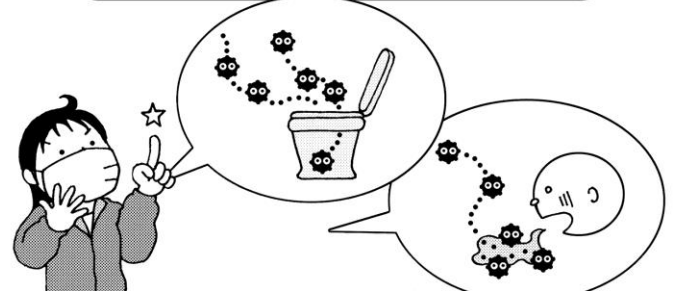
## 手洗いで徹底予防！



見えないけれど…  
手にはウイルスがいて思っている！

マスクは鼻と口をしっかりとおおいましょう。鼻が出ていたらウイルスは体の中に入ります。

## マスクで侵入防止！



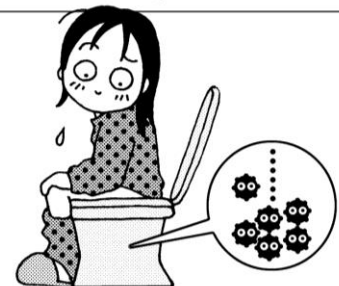
見えないけれど…  
空気中にも漂っていると思っている！

## 集団の中で吐かない！



エチケット袋を持っていると安心です。ランドセルや机に入れておきましょう。気持ちが悪い時には、エチケット袋を手にとっておくようにしましょう。

## 治っても油断しない！



トイレの後には、必ず石鹸で手洗いしましょう。手を洗ったら、きれいなハンカチやタオルでふきましょう。

# 〇〇〇〇〇の **おやくそく**

〇の中にはどんな文字が入るかな？



Let's Try!!

〇とりすぎ注意



ごちそうWEEK?

〇うわくに負けない



ダメ。ゼッタイ。

〇んな元気で新年に会いましょう



☆HAPPY NEW YEAR☆

〇すんでお手伝い



かぞくみんなでのしくやろうよ♪

〇すみのあいだも早寝早起き



おはよー♪

せいかつ ひょう  
**生活リズム表**について

ことし ふうやす  
今年の冬休みも、PTA保健成人委員会から「生活リズム表」のプリントが配られます。おうちの方と一緒に取り組んでみましょう。

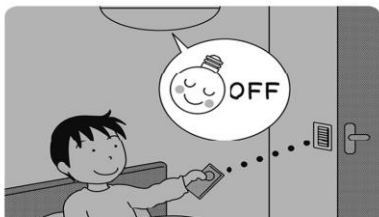
ふうやす みじか  
冬休みは短いですが、イベントがたくさんあり、生活リズムが乱れやすくなります。特に、夜寝る時間が遅くなりがちです。できるだけ早く寝られるように、生活を調整しましょう。  
ただ せいかつ ちょうせい  
正しい生活リズムは、元気な体と心の基本です。

## すいみんじかん たいせつ 睡眠時間を大切にしよう

すいみん ところ からだ  
睡眠は、心と体のいやしのひとときです。体の成長や回復のために、とても大切です。できるだけ早めに寝られるように時間を調整しましょう。そして快適に眠れるように、以下のポイントを参考に工夫してみてください。

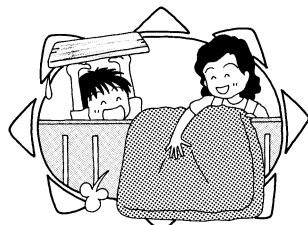
<ポイント① 部屋を暗くし、ゆったりと布団に入ろう>

ねむるときは部屋を暗くし、スマホや携帯、ゲームやテレビなどを見ないようにしましょう。



<ポイント② 心地よい環境に整えよう>

てんき よい ひ ふとん ほ  
天気の良い日に布団を干したり、布団乾燥やシーツ交換をしたりして、寝具を清潔にしましょう。



<ポイント③ パジャマに着替えよう>

パジャマに着替えることで、体も心も睡眠モードに切り替わる効果があるそうです。体を締め付けず、厚手すぎず、よく汗を吸う心地よいパジャマを選びましょう。

