

ほけんだより



R2、12月
箕島小保健室
No.8

よいお年を!



冬休み ぽっかり怪獣にご用心!

よらかしぽっかり
なかま ゲームぽっかり

まだ10時だよー

攻略方法 早おき

抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

たべてぽっかり
なかま ねてぽっかり

もっと食べようよー

攻略方法 バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

ねてぽっかり
なかま たべてぽっかり

もうすてねてよー

攻略方法 めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。

ゲームぽっかり
なかま よらかしぽっかり

ぼくとあそぼー

攻略方法 外遊び

運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

テレビ・ゲーム・動画の長時間注意報!

テレビやゲーム、動画の時間はあっという間に過ぎてしまいます。自分に必要な工夫を考えましょう。

なが 長い時間やりすぎると…

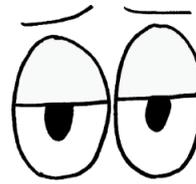
しなければいけないことが後回しになる



寝る時刻が遅くなる



目が悪くなる



姿勢が悪くなる



こうやって改善しよう!

おうちで時間の約束を決めよう

わがやは1時間

友だちとも時間の約束をしよう

3時から5時30分まで

アラームをセットしよう

ふゆやす かんせんしょうよぼう
冬休みも、感染症予防をしっかりと！！

てあら
手洗い



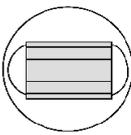
しょうどく
消毒



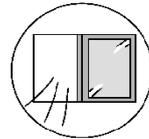
うがい



マスク

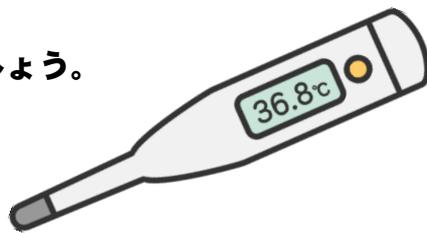


かんき
換気



みつ おおごえ さ
 ～ 「3密」と「大声」を避けましょう ～

まいにちたいおん けんこう きにゆう
 毎日体温をはかり健康チェック票に記入しましょう。
 じぶんじしん たいちょうかんり き
 自分自身の体調管理に気をつけましょう。

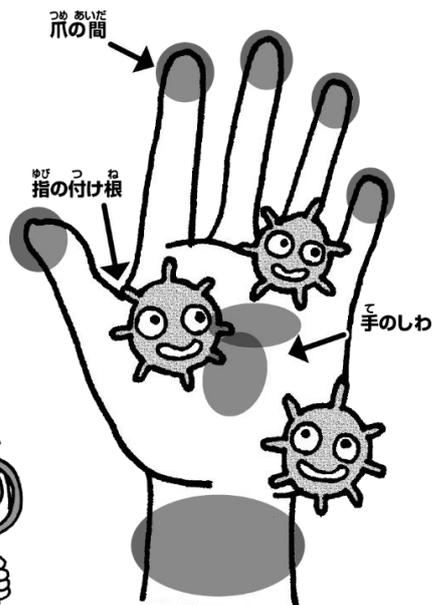


い がい
意外としつこい手の汚れ



じぶん
 自分では、
 しっかり洗った
 つもりでも…

ウイルスが
 のこ
 残っている場合が
 ばあい
 あります！



てあら
**手洗いの
 の
 ポイント**

• せっけんで30秒かけて洗う

• とくに爪の間 (指の先)、指の付け根、
 てくび 首の洗い忘れにはきをつける



• せっかくきれいに
 あら
 洗った手だから、
 きれいなハンカチで
 ふきましょう！



• アルコール消毒は、手洗い後、
 みすけ
 水気をふき取ってからすると効果的です。

