

ほけんだよい



R4. 12. 1 大崎市立大貫小学校

12月に入り、今年も残り少なくなってきました。

今年はみなさんにとってどんな1年だったでしょうか。新型コロナウイルス感染症の流行が収まらず、これまで普通にしてきた事を引き続きがまんしなければならなかったり、不安で何となく落ち着かなかつたりしたのではないかと思います。しかし、健康生活を守るため、みんなで感染症予防に努め、毎日とてもがんばってきました。まずがんばった自分を誉めてあげましょう。そして、これからも手洗い消毒、換気、マスクの着用など、基本的な予防対策をしっかり継続し、寒さが厳しくなる時期ですが、体調を崩すことなく乗り切りましょう。



その“しんどい”もしかして**空気**のせい？



1 二酸化炭素がたまるから



みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

2 ウイルスがたまるから



空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

3 ホコリやダニ・カビが増えるから



アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…

みんなで協力して
空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていたことはありませんか？



☐ 朝ごはん

時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう

☐ メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう

☐ 手洗い

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

☐ 病院受診

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに

