

ほけんだより 12月

12月になりました。いよいよ2021年も残り1か月です。今年も昨年に引き続き、新型コロナウイルスの影響で学校行事が延期や中止になることも多い中、先日は学年体育祭が実施されました。12月は縦割り合唱発表会が開催されます。密を避けるために全校生徒の鑑賞はできませんが、実施できることは大変うれしく思います。まだまだ、新変異種株のコロナウイルスも警戒しながら、引き続きみなさんの協力をお願いします。

保健室からのお知らせ

3つの首をあたかく

手首 首元 足首

爪は大丈夫?



寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



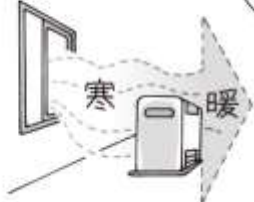
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

カゼの季節です

こんな人は気をつけて

夜ふかしをしている

好き嫌いが多い

運動不足

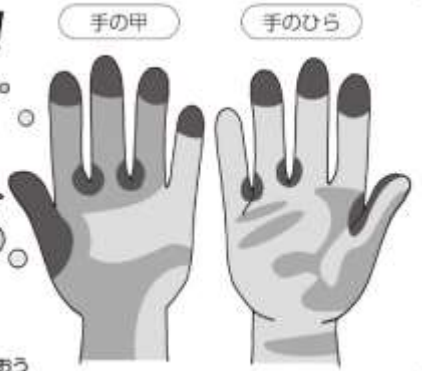
水分をあまりとらない

おかしいな?と思ったら、ゆっくり休みましょう

手洗いはココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



冬の健康を守るのは...

距離を保とう



心は離れすぎないで

清潔を保とう



こまめに手洗い

水分を保とう



体は乾いています