

ほけんだより

2020年12月24日
宇部市立琴芝小学校保健室

- 冬休みの健康生活
- インフルエンザの予防
- 治療はお早めに
- 換気と保湿
- 全国小学生歯みがき大会



12月の保健目標
○換気に気をつけよう

いよいよ冬休みです。クリスマス、大みそかと楽しいイベントがつづきます。
でも、体の具合が悪いと楽しめません。
新型コロナウイルス感染症はもちろん、インフルエンザ、感染性胃腸炎などにも気をつけて、
元気に楽しくすごしましょう！

#冬休みだよ♪

こんな1日があってもいいけど

毎日
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



カラダも動かさず



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ

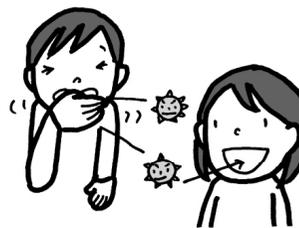


夜にしっかり寝る!



インフルエンザ どうやってうつる? 予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒に出了ウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核(飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子)を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

✿インフルエンザにかかった場合は、出席停止となり、欠席扱いになりません!

よく寝て、よく食べて、運動をして、つよい体を作ることも大切な予防法です。



お手伝いでも
体を動かそう!