

あけましておめでとう!



あたらしい年が始まりました。冬休みは元気にすごせましたか?
今年も感染対策をしながら、いろんなことにチャレンジできる年にしていきましょう。みなさんの健康を、保健室からお手伝いしていきたいとおもいます。
よろしくおねがいます。

だっ **脱** 冬休み気分



冬休み中、どんな生活をしていましたか?
冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、からだの調子が悪くなりやすいです。早めに冬休み気分から脱出しましょう。

1 早くねる!

「夜ふかしをする → 学校があるから早起きしないといけない → 学校に来ると → だるい・ねむい」というパターンが、冬休み気分から抜け出せない原因の1つです。
9時までには、ねるようにしましょう。



2 しっかり食べる!

食べることは、栄養をとることです。少ししか食べないと、からだの中に入る栄養も少し。しっかり食べれば栄養はたっぷりからだに入ります。
赤・黄・緑の食べ物をしっかりとって心も体も元気にしましょう。



3 からだを動かす!

夜になっても眠くならないと思ったら、**昼間のうち**にからだを動かしましょう。動いた分、からだ**が休み**を必要とするので、夜は自然と眠くなります。
外遊び・なわとびがおすすめです!



人と一緒にいるときはマスク
ひまつを飛ばさない

人と人の距離をとる
（人混みは避ける）

石けんで手洗い
（定期的にこまめに）

栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

洗ったあとも大事です

せっかく石けんで手を洗ったのに、次のようなことをしていませんか?

- 自然乾燥させている
- 昨日使ったハンカチ（タオル）で手をふいている
- 友だちのハンカチ（タオル）を借りて手をふいている
- 服で手をふいている
- 水気を髪になじませている

このような方法では、手にまたウイルスなどがつきます。せいけつなハンカチやタオルを持ってきて、ふきましょう。

感染予防のキホン! 手洗いのポイント

石けんをしっかり泡立えます。

手のすみずみまで洗います。

泡や汚れをしっかりと洗い流します。

せいけつなハンカチやタオルでふきます。

やってみよう!

