



けんこうおうえん
健康応援

ほけんだより

2022年、12月号
国頭村立安波小学校
保健室



もう12月ですね。今年^{ことし}はどんな年でしたか？風邪^{かぜ}をひかずに学校生活^{がっこうせいかつ}を送ることはできましたか？ケガ^{けが}に気をつけて過ごすことはできましたか？[㊤]今年も新型コロナ^{しんがた}と上手^{うま}く付き合^あっていかなければならな^い大変^{たいへん}な時でしたが、みなさんがしっかり手洗^{てあら}いやマスク^{けんこう}をしてくれたので健康^{けんこう}に過ごすことができましたね。ありがとうございます。

12月1日は世界エイズデーです。



思いやりの心を特に大切に



冬休み

する日にしましょう

もうすぐ冬休み！体調^{たいちよう}に気をつけて過ごそうね

ウイルスはこんな子たちをねらっている！



好きなものばかり
食べている子



運動^{うんどう}しない子



夜^よふかしする子

洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

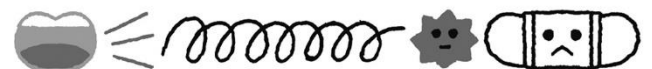
もうすぐ2022年^おが終わります。やり残^{のこ}したことはありませんか？

また、来年^{らいねん}は何^がを頑張^{がんば}りたいですか？ぜひ、この冬休み^{ふゆやす}の間に考^あえてくださ^いね

ね[㊤]目標^{もくひよう}や計画^{けいかく}を立てると、毎日^{まいにち}が充^{じゆうじつ}実^すして過^あごせると思^{かん}います。毎日頑張^{がんば}

ている安波^{あは}っ子^このみなさん[㊤]たまには何^なもしない休^{きゅうけい}憩^{たいせつ}の日^ひも大切^{たいせつ}です。ゆっく

り体^{からだ}を休^{やす}める日^ひも大切^{たいせつ}にしてくださ^いね。



なぜ起こる？

せき&くしゃみ

かぜやインフルエンザなどにかかったときに、せきやくしゃみが出る
ことがありますね。これは、からだの
中^{なか}に入^{はい}ってきた異^い物^{ぶつ}を吹^ふき飛^とばしたり、炎^{えん}症^{しょう}が起^おきたりしているためにみ
られる反^{はん}応^{おう}です。せきやくしゃみで
飛^とぶ「ひまつ」は、ウイルスをふく
んでいます。だからこそマスクをつ
けて、「ひまつ」を飛^とばさないようにす
ることが大切^{たいせつ}です。マスクは「ひまつ」
が飛^とびちるのをおさえるので、まわり
にウイルスが飛^とぶのをふせげます。



計^{けい}画^{かく}的^{てき}にすごそう！

