

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。



令和3年12月24日

おがかしょうがっこう  
小坂小学校

保健室 藤本純子

No. 8

# にこにこほけんだより

☆笑顔には、自分とまわりを元気にする力があります。毎日「にこにこ」笑顔で過ごせますように！

いよいよ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり遊んだり、遠くにおでかけする予定がある人もいるようで、楽しみですね。でもお休み中は、ついダラダラ・ゴロゴロしがち。あまり動かないと夜おそくまで眠くならず、寝る時間や起きる時間がバラバラになってしまふことがあります。そのまま、休み明けのからだの不調につながってしまうかもしれません。休み明けも元気に、健康に過ごせるよういつもの生活リズムをキープしましょう。

## 食べすぎに気をつけよう



## 冬休みを健康で安全に過ごすための 約束

生活リズムを崩さない

家でも感染症対策

少しずつでも毎日運動

暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が  
元気の秘訣だよ



手洗いや換気で感染症の  
予防を続けよう



身体を動かすと気持ちも  
リフレッシュできるよ



外出するときは家の人に  
帰る時間を伝えておこう



外で元気よく  
からだを動かそう！



外で元気よく  
からだを動かそう！

★答えは保健室前の掲示板にあります★

脳の  
7つの  
まぢが  
いさがし  
挑戦  
ちようせん



保護者の方への保健だより

# Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

2021年お世話になりました



2022年もよろしくお願ひします！！

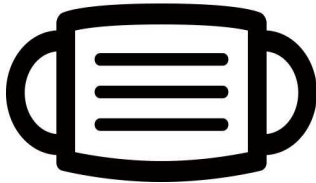
2021年は、皆様にとってどんな一年だったでしょうか。今年も何かにつけて「新型コロナウイルス」の脅威に悩まされた1年でした。1学期は特に身近に感じたこともあり、見えない敵との戦いに、心が落ち込む日もあったかもしれません。

けれど、コロナ禍だからこそ得られたものもあったような気がします。今まで当たり前だと思っていたことの価値に気づかされたり、家族とゆっくり過ごす時間が増えたり、つらい気持ちをみんなで乗り越えることで、大切な仲間が存在を今まで以上に感じたり。

残念ですが、コロナ禍での生活は、感染者が減ったといえどもまだしばらく続きます。だからこそ、できないことばかりに目を向けるのではなく、日常の何気ない幸せに気付くことができる2022年を過ごしたいなと思います。来年もみんなでたくさん笑って過ごせるといいですね。

## 続けよう 新型コロナ対策

新型コロナの主な感染経路は飛沫感染です。マスクは着用することで感染者は飛沫の飛散を防ぎ、健康な人は感染者からの飛沫を浴びる危険性が減少するため、一定の予防効果があります。ただ、鼻を出したり、顎にかけたりと、誤ったつけかたをしていると、効果が落ちてしまいます。サイズのあったマスクを鼻から顎までしっかりとおおうようにしましょう。



マスクは正しくつけましょう



## マスクの効果

	不織布	布マスク	ウレタン
対策方法			
吹き出し飛沫量	80% カット	66~82% カット	50% カット
吸い込み飛沫量	70% カット	35~45% カット	30~40% カット

おまけ フジモトのひとりごと プリント出さない問題 の巻