

# ほけんだよ!



令和2年12月1日  
高岡市立木津小学校  
保健室

今年も残りわずかとなりました。冬休み中は寒さに加え、年末年始のイベント疲れや環境の変化、生活リズムの乱れ等から、体調を崩しやすい時期でもあります。また、全国的に新型コロナウイルス感染症が再び増加しており、第3波の到来ともいわれています。感染症対策に気を付けながら、ゆとりのある計画で元気に楽しい冬休みを過ごしてください。

## 5つのステップで感染症を撃退!



**特に**

5

マスクを  
忘れずに

かぜの症状があるとき

人の多い場所に行くとき

4

部屋の空気を  
入れ換える

空気の入口と出口をつくと効果的

ウイルスを 追い出す

- ① 洗い流す (手洗い・うがい)
- ② 追い払う (換気)
- ③ まき散らさない (マスク)

侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。

3

手洗いうがいを  
こまめに

石けんを使って  
ていねいに

のどのほうまで  
念入りに

2

栄養を  
しっかりとる

体の材料  
タンパク質

ビタミンACE (エース) と覚えよう  
ビタミンA ビタミンC ビタミンE

ウイルスと  
戦う力をつける

- ① 栄養 (食事)
- ② 休養 (生活リズム)

1

生活  
リズムを  
整える

夜ふかしせず早く  
ねる

食事は一日3回、  
規則正しく

活動・休息を  
バランスよく

ウイルスと戦う体  
の力(免疫力)を高めます。



お子さんと一緒に  
お読みください。

# たの 楽しい冬休みにするために♪



ふくそう き つ  
服装には気を付けて

したぎ き かさ き  
下着を着て、重ね着するとあたたかいよ。



にゆうよく  
ゆっくり入浴しよう

よくそう ゆざ ちゆうい  
浴槽にゆっくりつかってあたたまろう。湯冷めに注意！



やす さんしょく た  
休みでも三食食べよう

あさ まいにち た  
朝ねぼうせず朝ごはんを毎日食べよう。



すいみんをたっぷりとろう

よ つか  
夜ふかしが続かないようにしましょう。



げんき かお がっき あ  
みんな元気な顔で3学期に会いましょう

しぎょうしき あ たの  
始業式に会えるのを楽しみにしています。



## <メディア使用に関する取組について>

11月の「ピカピカ木津っ子」週間へのご協力ありがとうございました。今回は「メディアの時間を減らし、家族との時間を増やそう」というテーマで取り組みました。子供たちや保護者の方から、「家族と一緒に外で遊んで楽しかった」「お手伝いをたくさんしてくれて助かった」等、多くの感想をいただきました。また、学校では学年毎に睡眠の大切さやメディアが与える脳への影響について保健指導を行っています。

さらに、12月からは、「かぞくでアウトメディアにチャレンジ」という取組を行います。毎月の決められた日に、自分で決めたコースでメディアの時間を減らすものです。詳細は後日配付するおたよりをご覧ください。子供たちの体と心の健康のために、ご協力をお願いいたします。



### 12月の保健行事日程

12月 4日（金）眼科検診 全学年

健康診断で「異常あり」とされ治療を受けられた方は治療カードを学校へ提出していただきますようお願いいたします。