



今年(ことし)はどんな一年(いちねん)でしたか？ 今年(ことし)も新型コロナウイルス感染症(かんせんしょう)の影響(えいきょう)でスケジュールが突然(とつぜん)変更(へんこう)されたり、楽しみ(たのしみ)にしていたことが延期(えんき)・中止(ちゅうし)されたりしましたね。もうすぐ冬休み(ふゆやす)です* 残り(のこ)少し(すこ)の2021年(ねん)ですが 元気(げんき)でいられるように気(き)をつけて過(す)ごしましょう。



新型コロナウイルスや かぜ・インフルエンザに注意(ちゅうい)しましょう！

新型コロナウイルス(しんがた)の新しい変異株(あたらしいへんいかぶ)が出てきています。引き続き(ひつづき)、感染対策(かんせんたいさく)をして みんな(みんな)で注意(ちゅうい)していきましょう。



手洗い

石けんを使って25秒(25びょう)ほど洗えば、約(やく)百万(ひゃくまん)個(こ)のウイルスを数百(ひゃく)個(こ)にまで減(へ)らせます



マスク

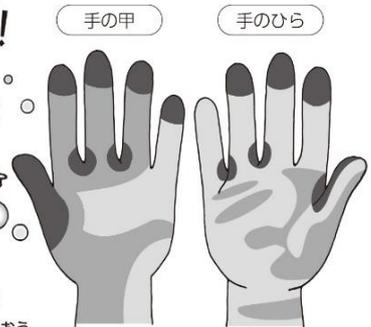


しぶき(しぶき)と一緒に(いっしょに)広がる(ひろがる)ウイルス(ウイルス)をとじこめ(とじこめ)ます

手洗いはココに注意!



- 注意(ちゅうい)して洗(せん)おう
- 少し(すこ)念(ねん)入り(いり)に洗(せん)おう
- かなり(かなり)がんぼ(ぼ)って洗(せん)おう

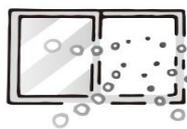


適度な湿度

インフルエンザウイルス(いんふるえんざ)なら、湿度(しつど)50~60%(ごじゅうご~ろくじゅう)で感染(かんせん)力が弱(よ)まります



こまめな換気



空気(くわい)を入れ替(か)えて、室内(しやう内)のウイルス(ウイルス)を追(お)い出(だ)します

かぜの季節(きせつ)です

こんな人(ひと)は気(き)をつけて



ほけんいいんかい
保健委員会



すいみんのアンケートについて

みなさんに 自分のすいみんの習慣などを振り返り、良い生活習慣をして元気に過ごしてもらうため、保健委員会で 朝学習の時間に すいみんのアンケートを行いました。
アンケートは、次の5つの質問をして みなさんに答えてもらいました。

Q1. 何時に ねていますか？

- ① 9時より前 ② 9時から10時 ③ 10時から11時 ④ 11時より後

Q2. ねる前に 水を飲んでいきますか？

Q3. ふとんに入ったら すぐに ねむれますか？

Q4. 朝起きたら つかれが とれていますか？

Q5. ねむっているときに 夢をみますか？



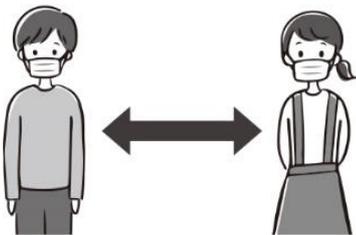
みなさん 自分の すいみんの習慣は、どうですか？

アンケートの結果は、1月の児童集会で発表します。

☆みなさん ご協力ありがとうございました。☆

冬の健康 守るのは…

距離 を保とう



心は離れすぎないで

清潔 を保とう



こまめに手洗い

水分 を保とう



体は乾いています