



令和4年12月 9日  
 横浜市立日限山小学校  
 校長 岡崎 陽子  
 養護教諭 高橋 凜

12月になり、いよいよ冬も本番を迎えます。そして、2022年も残りわずかとなりました。年末年始は、クリスマスやお正月など楽しいことがあるのでうきうきした気持ちの人もたくさんいることでしょう。冬休み明け元気に登校するためには、体調の管理はお休みせず、生活リズムが乱れることのないように気をつけて冬休みも健康的な生活を送ってください。栄養・睡眠・運動と規則正しい生活で免疫力を高め、「こまめに手を洗う」「換気をする」「適度な距離を保つ」など基本的な感染症対策を継続して元気に過ごしましょう。

## あなたのウイルス防御力はどれくらい？

当てはまるところに自分で○をつけてみましょう (a いつも b ときどき c していない)

- |                         |           |
|-------------------------|-----------|
| ① 朝ごはんを食べている            | (a, b, c) |
| ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している | (a, b, c) |
| ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている     | (a, b, c) |
| ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている    | (a, b, c) |
| ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている     | (a, b, c) |
| ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている     | (a, b, c) |
| ⑦ こまめに換気をしている           | (a, b, c) |
| ⑧ 部屋を加湿している             | (a, b, c) |
| ⑨ ストレスがたまって上手に解消している    | (a, b, c) |
| ⑩ 体調が悪いときは外出せず家で休んでいる   | (a, b, c) |



- |                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| ① 体を冷やさないようにしている                    | (a, b, c) |
| ② 適度に運動している                         | (a, b, c) |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触らないようにしている | (a, b, c) |
| ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている         | (a, b, c) |
| ⑤ 入口に手指のアルコール消毒液が置いてある場所では消毒をしている   | (a, b, c) |
| ⑥ 電車・バスなどではマスクをつけている                | (a, b, c) |
| ⑦ マスクの表面を触らないようにしている                | (a, b, c) |
| ⑧ 人混みを避けている                         | (a, b, c) |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している                | (a, b, c) |
| ⑩ 友だちと食べ物や飲みものをシェアしないようにしている        | (a, b, c) |



採点してみよう！

a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

0~30点

心配です。ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

31~60点

もう少しがんばろう！毎日の心がけて、自分の体を守れるということを忘れないうで。

61~80点

惜しい！あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ！

81~100点

素晴らしいです！この調子でウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

元気に冬休みを過ごしているのは、どの子かな？

どうぶつたちに好きな色をぬってね

**OK!** ホカホカカサガルー、スヤスヤキ、ピカピカニ

**NG** ゴラゴラゴラ、パクパクマ、カラカラス

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

# 楽しい冬休みを過ごそう！

## 睡眠をしっかりとろう

冬休みは時間があるからと夜更かしがち。生活が乱れると体調をくずしやすくなるため、しっかり早寝早起き続けましょう。大みそかの過ごし方は、おうちの人と相談して決めましょう。

## 適度に運動しよう

寒いからといって室内に閉じこもっていると運動不足になるだけでなく、だらだら食いの原因にもなります。学校が始まってからも元気に動けるように、適度に運動しましょう。

## 1日3食食べて、丁寧に歯を磨こう

特に朝ご飯をしっかり食べましょう。そして、虫歯になるのを防ぐために寝る前の歯みがきも忘れずに。

## 具合のよくないところをなおそう

受診のおすそめをもらっていてまだ治療が終わっていない人や病院に行くことができてない人は、この休みを使って治療を済ませましょう。

## 感染症に注意しよう（手洗い・マスク）

ウイルスを体の中に入れないように、手洗いやマスクなど基本的な感染症予防をしましょう。

### 3つの首を温めて体ポカポカ

北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎

体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！