



ほけんだより 12月



つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。冬休みにはクリスマスにお正月と、楽しみがいっぱいです。そんな1年の終わりの始まりを元気に過ごせるように、手洗い、うがいをしてコロナウイルス、インフルエンザなどの感染症から自分を守っていきましょうね。



かんせんせい いちょうえん ようじん ノロウイルス(感染性胃腸炎)にもご用心!

おれたちはノロウイルスさ♪
おれたちってすごいんだぜ!

ウイルスたちが
悪さをすると...



こんな症状が!

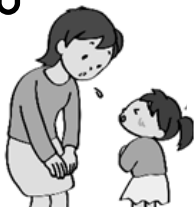
- ☆おう吐 (気持ちが悪くてはく)
- ☆下痢 (べちゃべちゃうんち)
- ☆お腹がいたい
- ☆きもちが悪い など... 体の具合が悪くなります!

みんなの体の中に入るとい
ろーんな悪さをするんだぜ。

吐いたものやべちゃべちゃうんちの中にある
ウイルスが、次はほかの人の体の中に入って
また悪さをするんだぜ。みたか?すごいだろ!



がっこう 学校ではこんなことに気をつけよう!

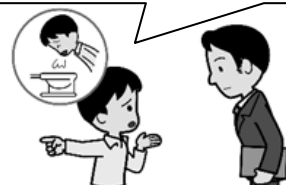


1

気持ちが悪いなど、具合の悪いときは
先生に必ず伝えましょう!
我慢していてもノロウイルスの悪さだっ
たら、なおりません。

具合が悪くて困っている人が
いたら近くの先生を呼ぼう!

2



3



気持ちが悪くなったら
もらっておくと安心だね!

吐くときは袋などに吐くと!

袋は先生、もしくはクラスで決まっている場所にあるよ!

自分の周りや服に吐いたものがつくと、ノロウイルスの思うつぼ! ほかの人の体に入っていくチャンスができてしまいます。また、洋服が汚れると具合が悪いのに着替えるのも大変...。もし、トイレなど先生が知らないところで吐いたら教えてくださいね。

ふゆやす いよいよ！冬休み！

がつ 12月24日 ~ 1月9日まで

今年も残すところあと半月ですね。みなさんの今年1年はどうでしたか？宿泊体験学習でみんなといろんな体験をしたこと、たてわりのチームで協力しながら運動会を全力でやりきったこと、クラスのお友だちと一緒に勉強を頑張ったことなど、たくさんの思い出があると思います。小さなことでもいいことや頑張れたことが集まれば、前に進む力になります。よかったこと、楽しかったこと、頑張れたことを思い返して、新しい年へのエネルギーにしましょう！

元気に冬休みを
過ごしているのは、
どの子かな？

部屋の中で
ぐらぐらぐらぐら

鏡を見ながらの
歯みがきで
ピカピカニ

ごちそうを前に、つい
パクパク

お風呂でゆっくり
ホカホカサッパル

部屋が乾燥して、のが
カラカラス

夜ふかしせずに
スヤスヤキ

OK!

ホカホカサッパル
スヤスヤキ
ピカピカニ
カラカラス
パクパク

NG
ぐらぐらぐら

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。

どうぶつたちに
好きな色を
ぬってね

なぜかな？と思ったら ポイント

はやく **早めに** **しっかり**

まずは「おかしいな？」という異変に **早めに** 気がつくことが大切。無理しない程度に水分と栄養を **しっかり** とり、ゆっくり体を休めよう。



冬休みも元気に過ごそう！

はやく元気になるためには？

のどが痛い！寒気がする！こんなとき…
あなたはどちらをえらびますか？

家でゆっくり過ごす

普段通り人の多いところへ出かける

早めに寝る

あたたかいものを食べる

見たいテレビがあるので夜ふかし

好きなものだけ食べる

早く元気になる！

もっと体調が悪くなる

今年も手洗いや健康観察票の提出などの感染症予防をつづけてくれてありがとうございました！ほかに勉強や行事に向けて、たくさんがんばったことがあると思います。冬休みは楽しいことをしたり、おいしいものを食べたりながら、自分をたくさんほめてあげましょう。来年また、元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています。それでは！よいお年をお迎えくださいね！