おうちのひとと，いっしょによみましょう。

げんキッズ

堺市立金岡小学校　保健室　令和３年１月６日

3学期が始まりました。今年はこれまでとは違う冬休みでしたが，ゆっくり過ごせましたか?お休みの間に生活リズムがくずれてしまった人は，徐々にもどしていきましょう。今年も，『手あらい』『密をさける』などの感染対策を忘れずに!

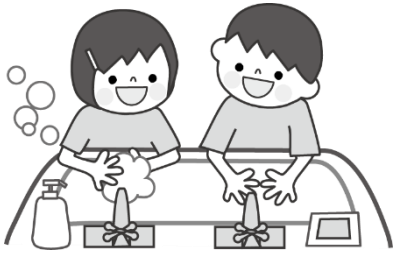
ハンカチ・タオル，もってますか?

あらったあとも大事です!

手をあらったあと，洋服でふこうとしたり，手をふってかわかそうとする人を見かけます。きれいになった手がまた汚れたり，手があれたりする原因になります。必ずきれいなハンカチ・タオルでふくようにしましょう。

☆使ったハンカチ・タオルは洗たくしよう!

⇒湿っていたり，何日も使っていたりすると，菌がふえやすくなります。



☆ハンカチ・タオルの貸し借りはやめよう!

⇒感染症をふせぐために，ハンカチ・タオルは自分のものをつかいましょう。

今月の保健目標

寒さにまけない強い体をつくろう

運動すると、いいことがいっぱいあるよ!

病気に負けない体力がつく

夜しっかり眠れて毎日気分もすっきり

疲れにくいからだになる

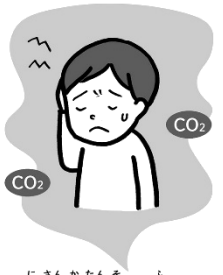
肥満や生活習慣病の予防になる

運動以外にも，『はやね・はやおき・あさごはん』を心がけて，冬を元気にすごしましょう!!

換気をしないと、こんなことに!?

空気が汚れ、嫌な臭いがする

チリやホコリがアレルギーの原因に



二酸化炭素が増え、頭痛がする

ウイルスが増え、感染しやすくなる

学校では，手あらい以外に，教室での換気にも気をつけています。今月，学校薬剤師の先生が教室の空気検査に来てくださるので，来月のほけんだよりで結果をお知らせします。