



白井市立七次台小学校
令和3年11月30日

12月のほけんだより

今年も残すところあと1ヶ月となりました。2021年はみなさんにとってどんな1年でしたか？心もからだも健康に過ごせたでしょうか。元気がなくなったり、具合が悪くなったりしたことがあったとしても、早めに気づいて対処することが大切です。また、回復した後は再び同じことにならないように、何が原因だったのか、その経験から学んで予防策を考えることもとても大切です。この1ヶ月の間に2021年を振り返る時間を作り、来年に活かせるようにしていきましょう。

1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

早起き・早ねができた

毎日朝ごはんを食べた

外遊びができた

手洗い・うがいができた

毎日ハンカチを持ってきた

食後の歯みがきができた

あいさつがきちんとできた

家の手伝いができた

友達と仲良くできた

ランドセルに予備のマスクは入っていますか？

近頃、保健室にマスクをもらいに来る人が増えています。理由は「なくした」「地面や床に落としてしまった」「汚れた」などさまざまです。新しいマスクが必要な時に、自分でちゃんと対応できるように、必ずランドセルには新しいマスクを1~2枚入れておくようにしてください。

感染症に負けずに元気に過ごそう！

かんせんしょうよぼう感染症予防のポイント

家に帰ったらうがい・手洗い

ウイルスを洗い流そう

部屋の中を快適に

暖房はひかえめにして、加湿器などで湿度を補おう

温度 20~22℃
湿度 50~70%
くらいがいいね

うるおいが大切！

こまめに換気をしよう

よごれた空気と新しい空気を入れかえよう

厚着をしすぎない

暑くて汗でぬれてしまうのはよくないよ

感染症に負けない体をつくる

十分に睡眠をとろう

好き嫌いをしないでしっかりと食べよう

栄養バッチリ

体を休めてね

外で体を動かそう

子どもは風の子！