

ほけんだよりの日

令和4年1月12日
黒部市立
荻生小学校



1月の保健目標

好き嫌いせず食べ、
健康な身体をつくろう

ぱっかり食べ



- 好きなものばかり
- お菓子ばかり
- 油の多いものばかり

栄養のバランスがとれていないので、カゼなどにかかりやすくなっているかも。



だらだら食べ



- 時間を決めずに
- 量を決めずに
- 夜遅くまで

どれくらい食べているのかわからず、食べすぎの原因になっているかも。

ノロウイルスによる胃腸炎に注意！

ノロウイルスは1年中存在しますが、特に冬に注意が必要です。胃腸炎にかかると、嘔吐や下痢、発熱などの症状が出ます。

しっかり手洗いをする

トイレの後、食事の前、
家に帰ったとき、
石けんでしっかり
洗いましょう

嘔吐物には近づかない

嘔吐物には大量のウイルスが
含まれています。近づかず
近くの大人を呼びましょう

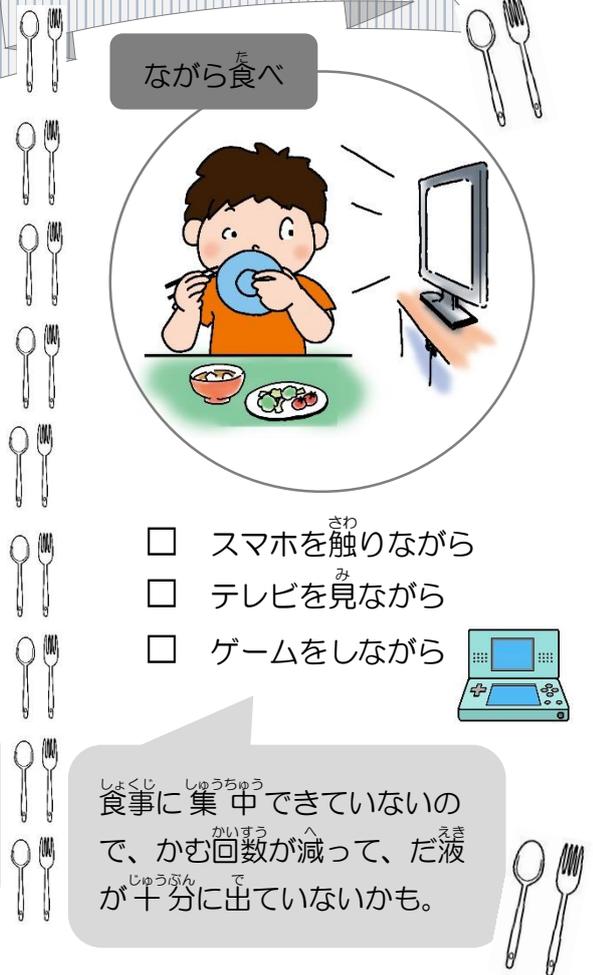
こんな食べ方 していませんか？

ながら食べ



- スマホを触りながら
- テレビを見ながら
- ゲームをしながら

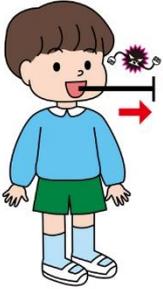
食事に集中できていないので、かむ回数が減って、だ液が十分にでていないかも。



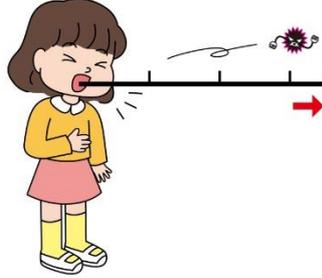
そのつばどのくらい飛んでいる？

人と話をしているとき・せきをしたとき・くしゃみをしたときでは、どのくらいの距離をつばが飛ぶでしょう？選んでみよう！《3センチ・30センチ・60センチ・1メートル・3メートル・5メートル》

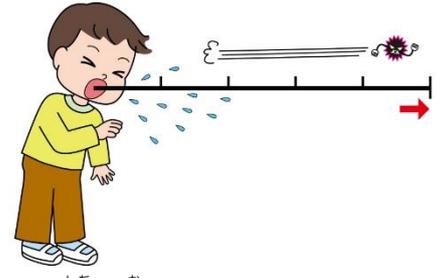
①人と話しているとき



②咳をしたとき



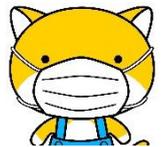
③くしゃみをしたとき



★こたえは下に書いてあるよ★



3学期もみんなで感染症対策を頑張ろう!!



みなさんは約2年間で、たくさんの感染症対策を身に付けてきましたね。
 自分のため、家族のため、仲間のために、とても頑張ってくれていると思います。
 冬は気温が低く、乾燥するため、体調を崩しやすい時期です。
 2022年も気を引き締めて感染症対策を頑張りましょう!

★いつでも、どこでも「手洗い名人」

水が冷たいために、手洗いの時間が短くなっていませんか？ご飯の前後、トイレの後、出かけた後、みんなが触れる物を使った後、鼻をかんだ後など、手にはたくさんのバイキンがいることを思い出してね。



★家を出る前の「健康観察」

★「はんかち・ティッシュ」を忘れないでね!

★寒くても「適度な換気」

