



令和5年  
12月15日  
千里丘小  
保健室



いよいよ二学期もあと少し♪冬休みにはクリスマスやお正月などの楽しみにしている行事も多いと思います。特別な日だからちょっとくらい…とついつい寝るのが遅くなったりして、生活リズムが崩れやすいです。冬休みも保健委員会で歯みがきカードを作ったので、それを使って、生活リズムを崩さないようにしてくださいね。



# 元気マンと 元気に冬休み!

元気マンと  
ウイルスを  
ブロック!

## 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

## 空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



## 飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

## ウイルスから体を守る 3つの技!

### マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

### 手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

### 換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

## 元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起き  
する

朝ごはんを  
食べる

運動する

みんなもやって、  
元気マンになろう!

## 姿勢が悪いと… 中村誠

