



第8号

小栗小学校

R3. 12. 6 (月)

おうちのひととよみましょう。

12月になり、いよいよ冬も本番を迎えました。もうすぐ冬休みです。冬休みには、クリスマスやお正月があり、楽しみにしている人も多いと思います。体調を崩さないよう気を付けて、元気いっぱい、楽しい冬休みにしましょう。

また、新型コロナウイルス感染症もまだまだ油断はできませんので、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の予防もこれまで通り継続してください。

保 健 行 事

12月 6日 (月) 清潔調べ

15日 (水) インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防巡回訪問
(1・4年生) 保健委員会児童

17日 (金) インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防巡回訪問
(2・5年生) 保健委員会児童

20日 (月) インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防巡回訪問
(3・6年生) 保健委員会児童



12月の保健目標

・かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの予防をしよう。

冬休み中に受診をしましょう。



健康診断の結果、受診を勧められた児童へ通知をお配りしたり、保健便りなどで受診の呼びかけをしましたが、まだ受診をしていない児童がいます。この冬休みを利用して受診をお勧めいたします。

今月はガラガラうがいの強化月間です。

おうちの方へお願いいたします

かぜ・インフルエンザに緑茶のうがいが効果があると言われていています。朝の忙しいところ恐縮ですが、毎朝水筒にお茶を入れていただき、お子様に持たせてください。御協力をよろしくお願いいたします。

緑茶うがいで小栗小学校から、かぜ・インフルエンザのウイルス・ 新型コロナウイルスを追い出そう！

うがいの仕方

- 1 口の中に水を含み、「ブクブク」して吐き出す。
- 2 口の中に水を含み、顔を上に向ける。
- 3 喉の奥まで水が入るように口の中で5回ぐらい「ガラガラ」と声を出して吐き出す。
- 4 これを2～3回くりかえす。



感染症に負けない生活をしよう。 体調を崩すことのないように、 自己管理をしよう。

×夜ふかしをする

×好きなものばかり食べる

×ストレスをためる

規則正しい生活をしよう。

- ・夜ふかしをすると、体内時計がくるい、抵抗力が下がって体調をくずす原因になります。たくさん寝ることで、病気と闘うための力（免疫力）が高まります。

3食きちんと食べましょ

- ・食事は体を丈夫にするための栄養分となります。
- ・好き嫌いをせず、何でも食べましょう。
- ・よくかんで食べ、食べ過ぎないようにしましょ。

リラックスをしましょ

- ・イライラがたまってくると、体の調子も悪くなってしまいます。
- ・運動をする、音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入るなど、ストレスがたまらない方法を見付けましょ。

↓
○早寝早起きをする！



↓
○好き嫌いせず食べる。



↓
○解消法をつくる！

