



12月の保健目標

感染症を予防しよう

もうすぐ冬休みですね。長いお休みは生活リズムがくずれやすいです。特に年末年始は楽しいことがたくさんで、夜ふかしをしたくなってしまう人も多いのではないのでしょうか。冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、休み明け元気な姿を見せてくださいね。

感染症予防の基本：手洗い

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』。毎日しっかり続けていますか？ 洗い方をもう一度見直しましょう。



- ① 水道からの
流水で
手を洗い流す



- ② 石けん（ハンドソープ）を
よく泡立てる



- ③ 両方の手の平を
合わせて
よくこする



- ④ 一方の手の甲を
反対の手で
こする



- ⑤ 両手を組み合わせて
指と指の間を洗う



- ⑥ 親指を
もう一方の手で
ねじるように洗う



- ⑦ 指先と爪の間を
反対の手の平で
こする



- ⑧ 手首を
もう一方の手で
ねじるように洗う



- ⑨ 流水で石けんの
泡をきれいに
洗い流す



- ⑩ きれいなタオルや
ハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！

もうすぐ冬休み！

冬休み こんなことに注意しよう



早寝・早起き・朝ごはん

休み中も生活リズムをくずさないようにしましょう。

スマホやゲームは時間を決めて！ 夜遅くまでやらない



特に寝る直前までスマホを見ていると、睡眠に必要なメラトニンというホルモンの働きが悪くなり、よく眠れなくなってしまう。

食べすぎ注意

クリスマスやお正月、おいしいものがたくさんですが、食べ過ぎないようにね。



家でゴロゴロ

天気の良い日は外で遊ぼう。



外から帰ったら、手洗いうがい
感染症予防のために大切です。



ゲームやテレビ、タブレットなどをしていると、同じ姿勢のままあっという間に時間が過ぎてしまい、体の筋肉がかたくなり疲れてしまいます。時々からだを動かして、体と気分をスッキリさせましょう。

寒いけど、体を動かそう！すわってできる かんたん体操

腕を頭の上で伸ばし
反対側の手で 15 秒
間ひっぱる。
両方行う。



指を組んで手のひら
を外に向けて腕
を伸ばす。
20 秒間2回行う。



前のほうに体を曲げ、
つま先をさわるように
して、40 秒間そのま
ま。起き上がるときは
ゆっくりと。

おうちでやってみませんか？「子供の運動あそび応援サイト」スポーツ庁

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

右の QR コードからも読み込めます。



健康診断で見つかった病気の治療は、済んでいますか。まだ受診していない人は、冬休みが治療のチャンスです。治療をして、元気に新年を迎えましょう。

