



厚木市立妻田小学校
保健室
2019.12.17

12月となり、いよいよ冬本番。今年は例年より早くインフルエンザが流行していますが、妻田小では今のところ大きな流行にはなっていません。一人一人が手洗い・うがいなどを丁寧にしているおかげかな、とおもっています。



冬休み中は家族で出かける機会も多くなるとお思います。人混みへ行くときなどは、いつも以上に気を付けてください。

2019年も残すところわずか。新たな年に元気な笑顔で会えることを願っています。



てあらいうがいで予防！！

～正しい手洗いの方法～



かぜ・インフル
エンザも！

かんせんせい
感染性
いちょうえん
胃腸炎も！

<p>①石けんを泡立てて手のひらを洗う</p>	<p>②手の甲を洗う</p>	<p>③指と指の間を洗う</p>	<p>④つめの間を洗う</p>
<p>⑤手首を洗う</p>	<p>⑥石けんを洗い流す</p>	<p>⑦せいけつなハンカチでふく</p>	<p>①から⑤までを「ハッピーバースデー」を2回歌うくらい(20秒以上)しっかりと洗いましょう。</p>



手を洗ったのに、洋服や髪の毛などで拭いている人いませんか？

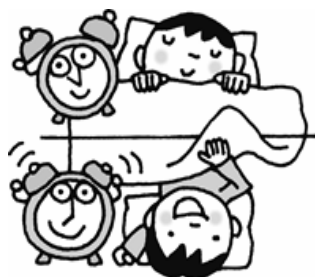
せっかく汚れやばい菌を落としても効果が減ってしまいます。いつも清潔なタオルやハンカチを持ち歩きましょう。



たの ぷ ゆ や す 楽しい冬休み♪

こんなことに^き気をつけよう!

き そく ただ せい かつ おく
規則正しい生活を送ろう!



クリスマスやお正月など、冬休みは楽しいイベントがいっぱい!でも一度生活リズムが乱れてしまうと、元に戻せないまま始業式を迎えてしまいますよ!

うん どう
運動しよう!



寒い季節はどうしても運動不足になりがち…。でも体を動かすとストレス解消になりますよ!
「外は寒いから…」と思う人は、家の中で大掃除を手伝おう!

学年が上がると、持っている人が増えてくるスマホ。スマホだけではなく、携帯ゲームなども含め、その使い方については真剣に考える必要があります。簡単で、楽しく、便利な反面、依存性もあるからです。冬休み、おうちの人と一緒に使い方を話し合ってみましょう。

いそん

スマホに依存していませんか?

こんなことに思い当たれば要注意!

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> スマホを持っていないと不安 | <input type="checkbox"/> 食事中にもスマホを見る |
| <input type="checkbox"/> スマホなしで1日過ごせない | <input type="checkbox"/> なんでもすぐに、スマホで検索する |
| <input type="checkbox"/> 友だちと一緒にいるのにスマホを使う | <input type="checkbox"/> スマホを持ったまま寝てしまう |
| <input type="checkbox"/> お風呂やトイレに持ち込む | <input type="checkbox"/> Wi-Fiがある店を探して入る |
| <input type="checkbox"/> スマホが振動したと錯覚することがある | <input type="checkbox"/> SNSに書き込むネタのために行動する |

チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、変わろう! と思うことが大切。