

# ほけんだより **1月**

萩野台小学校  
H31. 1. 9

あけましておめでとうございます！！

新しい年が始まりましたね。今年はどうな1年にしたいですか？勉強をがんばりたい人、スポーツをがんばりたい人、きっとみなさんいろいろな目標があると思います。目標を達成するためにも、まずは健康が第一です。今年も健康に気をつけて元気に過ごし、充実した1年にしましょう☆



**1月の保健目標**  
 ☆寒さに負けない体をつくろう  
 ☆冬を元気に過ごそう



## 《冬休みモードからめけ出そう！》

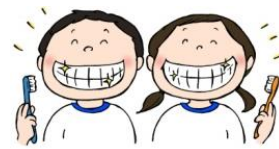
クリスマスやお正月など、楽しいことが続いた冬休み、生活リズムがみだれてしまった人はいませんか？3学期がスタートしました。規則正しい生活リズムを取り戻しましょう！



早ね早おき



朝ごはん



食後の歯みがき

## ☆健康パワーアップ大作戦がはじまります☆

1月10日（木）～16日（水）まで、健康パワーアップ大作戦に取り組みます。今年度最後の取り組みになるので、1学期、2学期の自分の結果をしっかりとふりかえり、今回はどの部分がんばるのか、どうすれば0になるのかをしっかりと考え、目標をたてて取り組んでいきましょうね！

\*おうちの方のご協力、どうぞよろしくお願い致します。

## インフルエンザはどうやってうつる？

## 予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒に出たウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

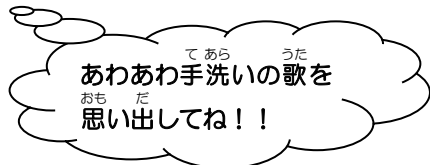
## ～手洗い・うがいを忘れずに！！～

### ☆手洗い

せっけんをつけて30秒（手のひら、手のこう、指の間、つめ、親指、手首）

### ☆うがい

①ブクブクうがい1回 ②ガラガラうがい3回以上



## 咳エチケット知っていますか

咳エチケットとは…

自分のせきがほかの人にかからないように気をつけること。



〈3つの正しい咳エチケット〉

1. マスクをする。
2. (!マスクがない時) ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻をおおう。
3. (!とっさの時) 上着の内側やそででおおう。

