

# ほけんだより

令和3年12月22日  
三妻小学校 ほけんしつ



## 冬休み号

## 休み中も感染症に気を付けよう

ニュースなどで話題になっている新型コロナウイルスの「オミクロン株」。不安な人もいるかと思いますが、オミクロン株であっても私たちにできる予防法はこれまでと同じです。

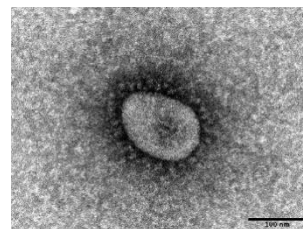
**①3密(密閉、密集、密接)をさける ②手洗い ③かんき ④マスク**

外出先でも、できれば食事の前には手を洗いましょう。水道がない場合は、アルコールで消毒しましょう。そこで、今回は**アルコール消毒のやり方**をお知らせします。

消毒液は**ポンプを下までおし切った量**をたっぷりつけます。

※よごれがついているときは、手洗いをしましょう。

けんびきょうで見たオミクロン株

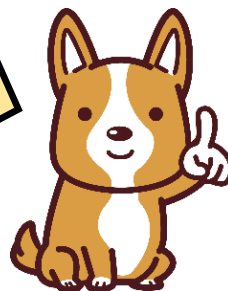


今年も残すところあと少し…。みなさんにとってどんな1年でしたか？楽しい冬休みが始まりますが、健康に注意して、元気に3学期をむかえられるようにしましょう。



- 1 消毒液を手にとる
- 2 両手のゆび先にすりこむ
- 3 手のひらにすりこむ
- 4 手の甲にすりこむ
- 5 ゆびの間にすりこむ
- 6 おやゆびにすりこむ
- 7 手首もわすれずにすりこむ

はじめに、**ゆび先**に消毒液をすりこむことがポイントです。あとは手洗いと同じ手順です。



クリスマスやお正月とイベントの多い冬休み。楽しい反面、気をつけないと生活のリズムがくずれやすい時です。生活のリズムがくずれると、かぜなどにかかりやすくなったり、集中力が下がったりします。朝は学校がある日と同じくらいに起き、夜はしっかりねましよう。早起きすると、一日有効にかえりますよ！

うらに生活リズムチェック表があります。毎日チェックして健康な生活を送りましょう。 →



# せいかつ 生活リズムチェック

ねん 年

なまえ 名前

きそく<sup>ただ</sup>正しい生活<sup>せいかつ</sup>をするために、ねる<sup>じかん</sup>時間・起きる<sup>じかん</sup>時間・テレビやゲームの時間などについて家族と話し合い、ルールを決めましょう。

	目標時間
ねる時刻	時 分
起きる時刻	時 分
メディア(テレビ・ゲーム・動画)の時間	じかん 分

家族と話し合ったルールを書こう。  
「特にがんばりたいことや、その他の目標」



◎自分の一日をふりかえってみよう 決めたルールが守れた:○ 守れなかった:× 歯みがきが1回または2回できた:△

	12/25	26	27	28	29	30	31	1/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	○ の数
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
ねる時刻 を守れた																		
起きる時刻 を守れた																		
メディアの 時間を守れた																		
歯みがきを 3回した																		
からだ 体を動かした																		

ふゆやす せいかつ はんせい か  
冬休みの生活の反省を書こう

おうちの方から

\*1月11日(火)に担任の先生に  
出してください。



