



12月ほけんだより

令和5年 12月
谷端小学校保健室

校長 清水智子
養護教諭

2023年もあと少しとなりました。みなさんにとって今年
どんな1年でしたか？ 冬休みの間、しっかり生活リズムを整えて、
2024年、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

元気マンとウイルスをプロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、
空気中にウイルスがフワフワ浮かんでい
るよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする、と、一緒にたくさんのウイルスが飛
び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイル
スがついていることがあるよ。そこを触った手で口
や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中
に入ってくるかも…。

ウイルスから体を守る 3つのわざ

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば
効果ばつぐん!!

マスクガード



マスクをしていればウイルスが
とびちるのをふせげるよ

換気ハリケーン



寒くても時々まどをあけて、ウ
イルスを追い払おう!!

元気マンのひみつ

元気マンは、寒い冬でも
元気いっぱい!!
理由を教えてください!

早寝早起
する

運動をする

バランスの
よい
食事をとる



冬休み健康カードと冬休みはみがきカレンダーは、
1月9日(火) 担任の先生に提出してください。