



早いもので、2022年のカレンダーも残り1枚となりました。今年一年、どんなことがありましたか？一年のしめくりに関心を持って、自分の生活を振り返ってみましょう。

「うまくきたえて」コロナ・インフルエンザ・かぜから体を守ろう

予防のポイントは、「うまくきたえて」ウイルスや細菌から体を守ることです。「う」「ま」「く」「き」「た」「え」「て」それぞれの頭文字の予防のポイントを覚えて、寒い冬を元気にすごしましょう。

①うがいをする

ガラガラうがいをするだけで、のどを洗浄するだけでなく、のどを乾燥から守ります。帰宅時、食事前などに行いましょう。



②マスクをつける

マスクをつける生活にも、もうすっかり慣れたと思います。でも…正しくつけていますか？鼻が出ていたり、マスクが大きすぎたりしていませんか？



③うきのいれかえをする

寒くなってくると換気の回数が減りがちになります。休み時間ごとに窓を開けて、空気を入れかえをしましょう。



④きそく正しい生活をする

生活習慣が乱れてくると、体の中に入ったウイルスや細菌と戦う力が低下します。早寝早起きを心がけてしっかりと睡眠をとりましょう。



⑤たいりよくをつける

適度な運動をすることで体力をつけることも大切です。また、疲れることにより、ぐっすり眠ることもできます。



⑥えいようバランスのよい食事をする

栄養バランスのよい食事を毎日とることも抵抗力アップに不可欠です。好き嫌いせずに、色々なものをバランスよく食べましょう。



⑦てあらいをわすれずに！

予防の基本は手洗いです。石けんをつけて、しっかりていねいに洗いましょう。洗った後は清潔なハンカチで手をふきましょう。



予告

今年の冬休みもやります!!

メディアコントロール チャレンジ



くわしくは冬休み前のおたよりでお知らせします。