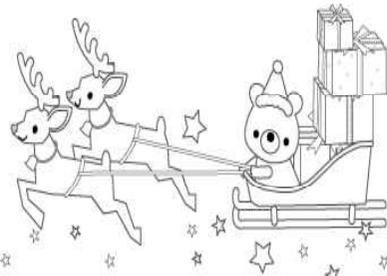


# ほけんだより 12月



2022年 12月 貞光小学校 保健室

2022年も最後の1か月となりました。今年1年を振り返ってみて、みなさんどんなことがあったでしょうか。楽しいこともあり、また辛いこともあったかもしれません。でも、そんな一つ一つの出来事がみなさんの成長に少しずつ関わっていると思います。2022年で反省したことは、来年で改善できるようにし、1歩ずつ成長していきましょう。寒い日が続きますが、元気に年を越せるよう、体調管理にも気をつけて生活をしましょうね。



## ★手の洗い方を学習しました★



11月30日（水）に1年生に手洗い指導をしました。手をあらう事の大切さやいつ洗うかなどを学習した後に、実際に手を洗って、洗えていなかったところを確認しました。

新型コロナウイルス感染症も第8波が来ていると言われています。もう一度、手洗い・うがい、手指の消毒、マスクの着用、換気などの自分たちができる予防方法を徹底し、元気に冬休みを迎えましょう。



### あなたのウイルス防御力どれくらい??

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| ①朝ごはんを食べている               | (a.毎日 b.ときどき c.食べない)   |
| ②バランスよく3食食べている            | (a.毎日 b.ときどき c.食べない)   |
| ③夜ぐっすり眠っている               | (a.毎日 b.ときどき c.眠れない)   |
| ④外から帰ってきた後やトイレの後は石けんで手を洗う | (a.毎回 b.ときどき c.洗わない)   |
| ⑤感染症がはやっているときは外出をさけている    | (a.いつも b.ときどき c.さけない)  |
| ⑥部屋が乾燥しないよう加湿している         | (a.いつも b.ときどき c.しない)   |
| ⑦一時間に一回は部屋の換気をする          | (a.いつも b.ときどき c.しない)   |
| ⑧マスクをしている                 | (a.いつも b.ときどき c.しない)   |
| ⑨手指のアルコール消毒をしている          | (a.いつも b.ときどき c.しない)   |
| ⑩ソーシャルディスタンスを意識している       | (a.いつも b.ときどき c.していない) |

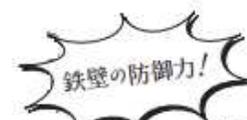


点数は、 a:( )個×10点=(①)点  
 b:( )個×6点=(②)点  
 c:( )個×0点= 0点

合計点は、(①) + (②) = ( )点

合計点は

100点



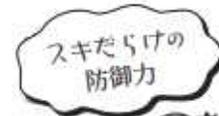
81~100点

素晴らしいです！この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。



61~80点

惜しい！あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ！



31~60点

もう少しがんばろう！毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。



0~30点

心配です。体調は悪くありませんか？ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

どきどきならウイルスは直つてくるわー！



