





草いもので、今年も残り1か月となりました。みなさんはこの1年、からだとこころの健康 に気を付けて過ごすことができましたか?新しい年に備えて、今年1年の健康についてぜひ 振り添ってみてください。また、風邪やノロウイルスなどが流行するシーズンになりました。 ナ分に注意して過ごしましょう。

げんき 冬を元気にすごそう



健康って何だろう

うか? 毎日、心も体ものびのび パワーを充電して、元気な笑顔の と元気に、楽しく過ごせるといい 毎日を送ってくださいね。 ですよね。そのためには、右の表 のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あな た自身です。心と体の声に耳を傾 けて、完気がないときは、しっか

はなこう 健康って、どういうことでしょ り休むことも大切です。心と体の



- □ ぐっすり眠る
- □朝ごはんを食べる
- □ 適度に体を動かす
- □ 食事のバランスに 気をつける
- □ 生活リズムを整える
- □ 夜更かしをしない
- □ 寝る前にゲームや パソコンは使わない





ウイルスのつぶやき 賞をすませると、こんな声が聞こえてきました。「OOさんの部屋は、空気の入れかえをし ないから、すごく生活しやすいなあ」。これは、とあるウイルスの言葉。教室では空気の入れ かえをしていますが、同じように、みなさんのおうち(部屋)でもしていますか?空気の中に

ただよっている、かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイル スに感染しやすくなります。ウイルスを外に追い出すために、おうちでも空気 の入れかえをしてくださいね。

手洗いの仕方をおさらいしよう

1 1 月のほけんだよりで、手を洗いましょうと書きましたが、みなさん手 仕方をおさらいしましょう。



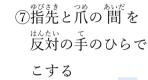
①水道からの 水で手を 洗い流す



る。 6 親指を もう一方の手で



② 右けん (ハンドソープ) を よく^{あっだ} よく泡立てる





③両方の手のひらを 合わせて よくこする



8手首を もう一方の手で ねじるように洗う



④片方の手の甲を 反対の手で こする



(9)水で石けんの %をきれいに 洗い流す



(5)両手を組み合わせて ゅび しゅび あいだ あらっ 指と指の 間 を洗う



(10) きれいなタオルや ハンカチでふく



、 ※ぬれた手を脱でふくと、また手が汚れてしまうので、手を洗った後は、 必 ずタオルやハンカチでふく!

東山書房:「健康教室」I2月号