

# ほけんだより 12月

2020. 12. 24  
 五島市立 緑丘 小学校  
 保健室：

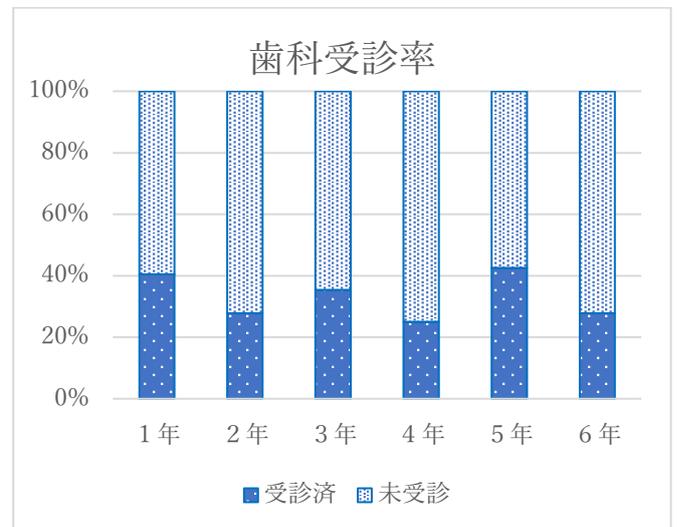
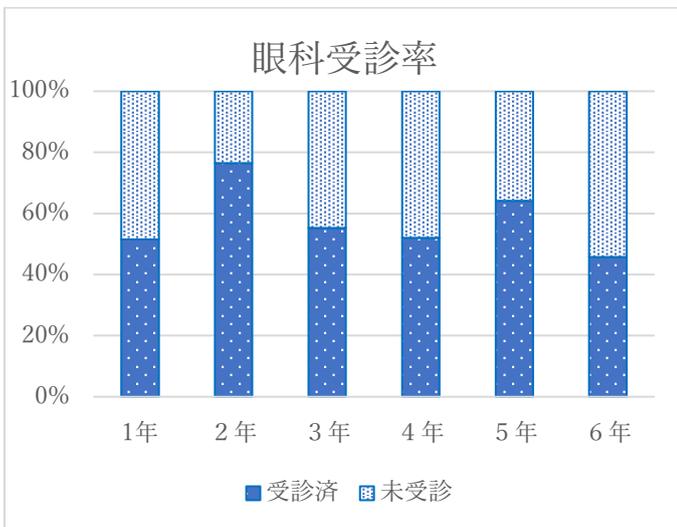


おうちのひとといっしょによんでください

あしたからいよいよ冬休みですね。今年1年は健康に過ごすことができましたか？ 新型コロナウイルスが流行して、いろいろ我慢した1年だったと思います。冬休みはゆっくり家で過ごして、心もからだもリフレッシュできるといいですね。

<p><b>た</b> 食べたら歯みがき </p>	<p><b>ふ</b> 普段からからだをきたえよう </p>
<p><b>の</b> の飲みすぎ注意 </p>	<p><b>ゆ</b> ゆすぎめ・夜ふかし風邪のもと</p>
<p><b>し</b> しっかりお手伝いしよう </p>	<p><b>や</b> やけどに注意 </p>
<p><b>い</b> いつもの時間に早寝・早起き</p>	<p><b>す</b> すてきな思い出たくさんつくりよう</p>
<p></p>	<p><b>み</b> みんな元気に1月8日に会いましょう</p>

## しか がんかじゅしんりつ げんざい 歯科・眼科受診率(12/21現在)



夏休み前に比べると、少しずつではありますが、受診をして治療が終わった人も増えてきています。特にむし歯はそのままにしておくと、痛みで勉強や生活に集中できなくなります。冬休みを利用して、しっかりと治療をしておきましょう。(裏面もあります)

# 《<sup>しんがた</sup>新型コロナ<sup>かんせんよぼう</sup>感染予防でわたしたちができること》

～ <sup>いちどかくにん</sup>もう一度確認してみよう ～

<sup>ひとりひとり</sup>1人1人の感染<sup>かん</sup>予防<sup>こうどう</sup>に関する行動が、  
<sup>じぶん いのち</sup>自分の命<sup>かぞく しゃかい</sup>だけではなく、家族や社会<sup>まも</sup>を守ることになる

## 1. <sup>ふゆやす</sup>冬休み中<sup>ちゅう</sup>でも検温<sup>けんおん</sup>・健康観察<sup>けんこうかんさつ</sup>は忘れ<sup>わす</sup>ずに

☆少しでも<sup>たいちよう</sup>体調がいつもとちがうと感じたら、自宅<sup>じたく</sup>でゆっくり休み<sup>やす</sup>ましょう。



## 2. <sup>てあら</sup>手洗<sup>かなら</sup>いは必<sup>かなら</sup>ずし<sup>かなら</sup>よう

☆人は知らないうちに<sup>かお</sup>顔を触<sup>さわ</sup>っています。それは、<sup>め</sup>目<sup>はな</sup>や鼻<sup>くち</sup>、口<sup>なか</sup>からウイルスがからだの中<sup>はい</sup>に入<sup>はい</sup>ってくるという

☆水<sup>みず</sup>と石けん<sup>せっけん</sup>でしっかり洗<sup>せん</sup>うことで、手<sup>て</sup>についたウイルスをへらすことができます。

【手洗いの6つのタイミング】

- ① <sup>そと</sup>外<sup>へ</sup>から部屋<sup>や</sup>の中<sup>ちゆう</sup>に入<sup>い</sup>るとき
- ② <sup>せき</sup>咳<sup>やく</sup>やくしゃみ<sup>をし</sup>をしたあと
- ③ <sup>しょくじ</sup>食<sup>ぜんご</sup>事<sup>ご</sup>をする前後
- ④ <sup>そうじ</sup>掃<sup>り</sup>除<sup>り</sup>のあと
- ⑤ トイレのあと
- ⑥ <sup>きょうゆう</sup>共<sup>ご</sup>有<sup>う</sup>のものをさわったとき

## 3. マスクは必<sup>かなら</sup>ずつ<sup>かなら</sup>けよう

☆会<sup>かい</sup>話<sup>わ</sup>をするときはマ<sup>ま</sup>スクをつ<sup>つ</sup>けま<sup>ま</sup>しょう。(5分<sup>ぶん</sup>間の会<sup>かい</sup>話<sup>わ</sup>は1回<sup>かい</sup>の咳<sup>せき</sup>と同<sup>おな</sup>じ)

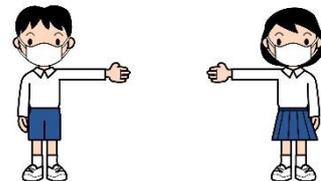
☆正<sup>ただ</sup>しいつ<sup>かた</sup>け方<sup>かた</sup>は、し<sup>はな</sup>っか<sup>くち</sup>りと鼻<sup>おの</sup>、口<sup>くち</sup>を覆<sup>おお</sup>うようにつ<sup>つ</sup>けること<sup>こと</sup>です。

・マ<sup>は</sup>スクを外<sup>はず</sup>すときは、外<sup>そと</sup>側<sup>がわ</sup>に触<sup>ふ</sup>れな<sup>い</sup>よう<sup>い</sup>にしてビニール<sup>ぶくろ</sup>袋<sup>い</sup>に入<sup>い</sup>れて捨<sup>す</sup>てる



## 4. <sup>しんたいでききより</sup>身<sup>か</sup>体<sup>く</sup>的<sup>ほ</sup>距<sup>かく</sup>離<sup>ほ</sup>(ソ<sup>さう</sup>シ<sup>し</sup>ャ<sup>し</sup>ャ<sup>る</sup>ル<sup>てい</sup>ス<sup>たん</sup>ス)を<sup>かくほ</sup>確<sup>かく</sup>保<sup>ほ</sup>し<sup>し</sup>よう

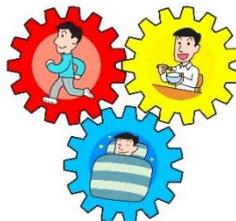
・人<sup>ひと</sup>との距<sup>きょ</sup>離<sup>り</sup>は<sup>は</sup>でき<sup>る</sup>だ<sup>け</sup>2<sup>m</sup> (最<sup>さい</sup>低<sup>てい</sup>1<sup>m</sup>) はあ<sup>あ</sup>ける



## 5. <sup>ていこうりよく</sup>抵<sup>たか</sup>抗<sup>たか</sup>力<sup>りよく</sup>を<sup>たか</sup>高<sup>たか</sup>め<sup>め</sup>よう

・規<sup>き</sup>則<sup>そく</sup>正<sup>ただ</sup>しい生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>をし<sup>て</sup>、免<sup>めん</sup>疫<sup>えき</sup>力<sup>りよく</sup>を<sup>たか</sup>高<sup>たか</sup>める

→十<sup>じゅう</sup>分<sup>ぶん</sup>な睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>、適<sup>てき</sup>度<sup>ど</sup>な運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>、バ<sup>ば</sup>ラ<sup>ら</sup>ン<sup>ん</sup>スの<sup>しよくじ</sup>と<sup>と</sup>れ<sup>れ</sup>た<sup>た</sup>食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>



☆ <sup>かんせんよぼうたいさく</sup>自<sup>おこな</sup>分<sup>たの</sup>が<sup>たの</sup>でき<sup>る</sup>る感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>をし<sup>っ</sup>か<sup>り</sup>行<sup>い</sup>い<sup>な</sup>が<sup>ら</sup>楽<sup>たの</sup>しい冬<sup>ふゆ</sup>休<sup>やす</sup>み<sup>を</sup>を<sup>す</sup>ご<sup>そ</sup>う