

# ほけんだより



令和6年12月  
枚方市立交北小学校  
NO.8

あつという間に12月になり、2学期もあと少しです。みなさんが楽しみにしている冬休みがやってきますね。冬休みはクリスマスにお正月にイベントが盛りだくさん!!ですが・・・楽しいことに夢中で生活リズムやすいみんリズムを乱さないように気を付けましょう。

もうすぐ冬休み  
思いっきり  
がんばる  
のための

## 合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいます。すべての基本となるのは心身の健康です。

- ふ** くそうであたたかく  
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。
- ゆ** っくりお風呂に入ろう  
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。
- に** っちゅうは外で運動しよう  
寒いといえ家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。
- ま** ずは早起きから  
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。
- け** んこう的な食生活を  
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。
- な** んでもかんでも投稿しない  
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。
- い** つも手洗い忘れずに  
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

インフルエンザでの欠席が増えています!!  
引き続き、感染症予防をお願いします。



## ウイルスはどこから来るの?

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

## めざせ! 歯みがきマスター!!



11月26日(火)に歯科衛生士さんが1・3年生に歯のみがきかたを教えにきてくださいました。つつい何かしながら歯みがきしてしまうことはないですか?きれいに歯をみがくポイントは鏡を見ながら行うことだそうです。意識していけないに歯をみがきましょう。

