

# ほけんだより

大阪市立菅北小学校  
令和2(2020)年12月号

今年も残すところ後わずかとなり、冬休みも間近です。この1年、あなたの心とからだは元気だったでしょうか？元気だった人も残念ながら調子をくずしてしまった人も、ぜひ「元気でいられた理由」「調子をくずした理由」「けがをした理由」を考えてみてください。よかったところ、あまりできなかったところの『ふりかえり』をすることで、次の1年をもっと健康に過ごすためのヒントが見えてくるはずです。この冬休み中にお家の人と一緒に『ふりかえり』をし、来年にむけての目標を立ててみましょう。

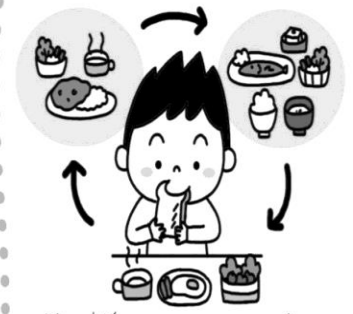
今年のふりかえり  
次の1年の健康のために！



冬休みも  
健康にすごす  
ために



早ね早おきのリズムをくずさない



1日3食、バランスよく食べる



手洗い・うがいで、かぜを予防する



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

# 感染症にかからないための5つのチャレンジ

冬の健康のポイントは  
「感染症にかからない」こと！  
そのためには、予防が大切です。  
自分のできる予防法を  
実践しよう。



5 マスクを  
上手に  
使おう



ウイルスをおいだそう

4 教室の  
空気を  
入れかえよう



3 てあら  
手洗い・うがいを  
こまめにしよう



2 えいよう  
栄養を  
しっかりとろう

バランスの  
よい食事を



ウイルスとたたかう  
ちからをつけよう

1 せいかつ  
生活リズムを  
ととの  
整えよう



## カイロによるやけどに注意！



寒い季節にかつやくする使い捨てカイロ。あたたかくて心地よい温度なので油断しがちですが、そのくらいの温度でも正しく使わないとやけどをすることがあります（これを「低温やけど」といいます）。使い捨てカイロを使うときは、次の事に注意するようにしましょう。



- カイロを直接、肌にあてない。
- 同じ場所に長時間、あて続けない。
- 寝る時に使わない。
- 熱いと感じたら、すぐにカイロをはずす。