

ほけんだより

1月

冬休み中の生活

ふりかえり チェック

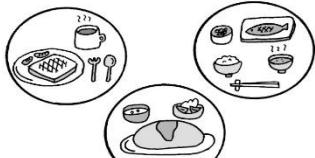
□早ね早おきが
まいにち
毎日できた



□運動や
お手伝いで
からだを
動かした



今年は
どんな一年に
したいですか？



□朝・昼・夕ごはんを
しっかり食べた



□スマホ・ゲームは
時間を決めて使った



□食べたあとに
歯みがきをした

□外から帰ったときに
手あらい・うがいをした

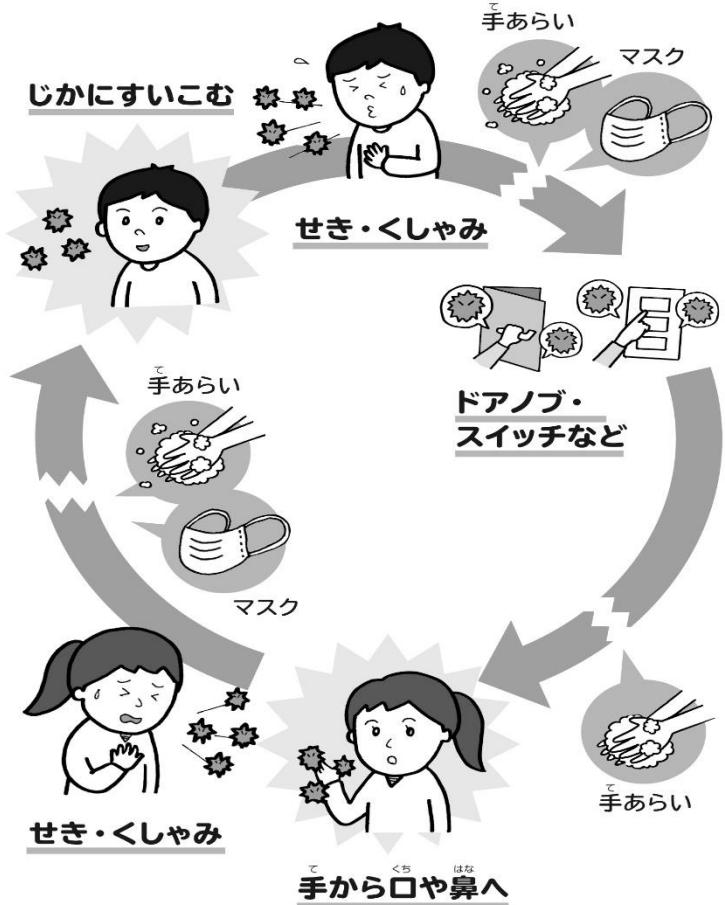


ちょっとの ゆだん が かぜ の もと



令和8年
大阪市立清水丘小学校

「ウイルスはどこから?」 ～かぜ・インフルエンザ～



ウイルスをシャットアウト! その1:手あらい

わたしたちはふだん、生活の中でいろいろなところにさわったり、手に持ったりしていますね。もしも、どこかでウイルスが手についていたとしたら…。石けんを使って、こまめに手あらいを!

ウイルスをシャットアウト! その2:マスク

かぜ・インフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通りぬけてしまいます。でも、マスクをついていると、ウイルスがついに飛まつ(せき・くしゃみが出たときに飛びちらる鼻水やだ液)をブロックできます。