



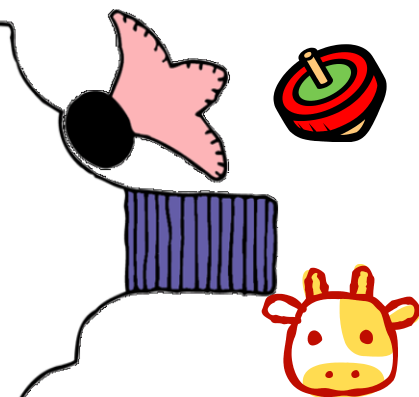
1月の保健目標

うがいや手洗いをしよう

新しい年が始まりました。冬休みはどうでしたか？今年も心もからだも元気でいられますように、目標をもって、みなさん一人一人が、健康に心がけて過ごしましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大が心配されています。マスクの着用、石けんでの手洗い、3密を避けるなどを基本にして予防をしましょう。検温と体調確認をお願いします。手指のアルコール消毒も予防効果が高いので、上手に使いましょう。

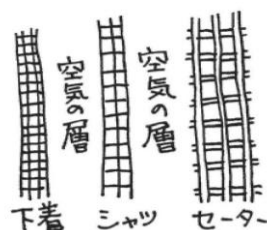
こ とばひとつで笑顔になるよ。
 と もだちにやさしくしよう。
 し たぎをしょうずに着て、あたたかく
 も りもり食べて丈夫な体をつくろう。
 げん きのもととは、はやね・はやおき・あさごはん
 き そく正しい生活をしよう。
 に こにこ、今日もがんばろう。



冬の衣服の

上手な着方

空気は熱を伝えにくいので、上手に着方で空気の層を作ると体温の熱が外に出られなくなり、体があたためられます。



重ね着は3~4枚がよい



これ以上重ねても、きゅうくつになるだけで、保温力は期待できません。

きちんとした下着を着る



汗を吸いとり、体が水分で冷やされないようにします。

せいけつなものを着る



衣服が汚れていると、あたためる働きが小さくなってしまいます。

かんせんしょう よぼう 感染症の予防

～ひとりひとりができること～

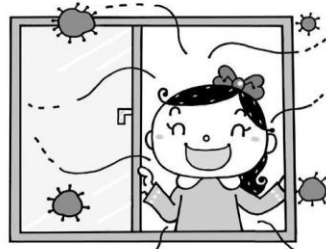
えいよう きゅうよう 栄養と休養をじゅうぶんに！

→体力をつけて抵抗力を高めよう。



1じかに1かい、 部屋の空気の入れかえを！

→暖房でかんそうした空気は、
ウイルスにとって快適です。



そとから帰ったら手洗い・ うがいを忘れない！

→うがいでのどの
かんそうも防ごう。



ひとご 人込みへは 出かけないようにする！

→人込みにはウイルスがいっぱい。

リラックスも大切！

→ひどいストレスは免疫力を
ダウンさせます。

ただしいマスクのつけかた



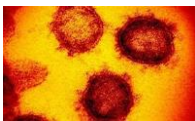
はなとくちを
おおう



ひもを
みみにかける



すきまができない
ようにする



《まちがったつけかた》

- ・マスクからはなやあごがでている
- ・すきまができてい など



みんなの生活を守るためにがんばってくれている人たちがいる

新型コロナウイルスにかかった人たちを救うために

がんばってくれている人たちがいる

ワクチンや薬の研究などをしてきている人たちがいる

みんなの生活を支えてくれている家族がいる

そのことを忘れないで