

12月 元気です

はたつ小
ほけんしつ
2023.12.

長子配布

12月一お！ 2023年も おわりの月になりました〜！
 今年はどんな一年でしたか？ 12月は、一年の中でいちばん日短い
 「冬至」があります。体があたたまる ゆず湯 に入ったり、ビタミンEの多い
 カボチャを食べて 健康に冬をすごしましょう♡



◀今月のめあて▶
 ◎ かぜにかからないよう うがいや手あらいをしよう！！

カゼをブロック

マスク → **飛沫感染** から **ブロック**

カゼやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

手洗い → **接触感染** から **ブロック**

みんなが触るところにはウイルスがいて、汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

せきエチケット

できていますか？

生活リズムを

くずさずに過ごそう

3つの首をあたため

てくわい 手首、あしひざ 足首

11月に / 年生が (ほんとかいわ) 水で、インフルエンザ A型でしたが、同じA型と B型もでてきました...
インフルエンザ が みなさんのからだを ねらっている!!!

カゼとインフルエンザ どこが違う？

カゼ	インフルエンザ
37℃前後の微熱	38~40℃の高熱
ゆるやか	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

手あらい
うがい
マスク

で (にげきれよう) ね!

あと2週間ほどで楽しい「ふゆやすみ」です♡

うれしいと
おどろき
気づける
こと...

たべでばっかり、バランスよく食べる、早おき、スタート、元気に過ごすポイント？

早くおる、おなかをほぐす、食後の歯みがき、おてぽっかり、ゴール、この調子で元気に新学期をむかえよう!

おてつだいを、外で遊ぶ、ガーおぽっかり

※ スターター早おき・バランスよく食べる・食後の歯みがき・おてぽっかり・早くおる・ゴール