



市川市立行徳小学校
保健室
R7年12月1日

冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

冬休みに気をつけたいこと

- ☐ クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- ☐ おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- ☐ 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ☐ ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- ☐ 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



冬の感染症予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。(答えは1つとは限りません)

①こまめに手洗いをする



②部屋の空気を入れかえる



③感染症が流行しているときは、マスクをつける



A1 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか上着のそでで口をおおう



②そのまま、くしゃみをする



③友だちにハンカチを借りる



A2 ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

～インフルエンザに関する保健室からのお願い～

インフルエンザが流行しています。お子様の朝の健康観察を十分に行っていただき、体温がいつもより高かったり、体調が優れなかったりした場合は、無理せずお家で様子を見てください。ご理解、ご協力をお願いいたします。

