

# げんきっこ

令和元年12月26日  
No. 15 冬休み号  
涌元小学校 ほけんしつ



冬休みは、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね♪でも、夜ふかしや食べ過ぎは体調をくずす原因になってしまうかもしれません。かぜをひいて「つらい冬休みだった」なんてならないように生活リズムをくずさず、規則正しい生活を送りましょう。



## 病気をふせぐ!

### ● 手のあらい方

いよいよ冬本番。この季節、ときには春までわたしたちを苦しめるやっかい者といえば「かぜ・インフルエンザ」。さらに、おなかの痛みやげり、はきけを起こす「ノロウイルス」によるいちょう炎の流行もこの時期に増えてきます。

これらの病気をふせぐためには、まず手あらい。正しいあらい方をおぼえ、毎日つづけて、冬を元気にすごしましょう。

石けんやハンドソープを使いましょう!

- 1 両手のひらをあわせてよくこする
- 2 手のこうを反対の手でのばすようにこする
- 3 指の間を両手を組み合わせるようにあらう
- 4 親指はもう一方の手でねじるようにあらう
- 5 指先とつめの間をていねいにこする
- 6 手首ももう一方の手でねじるようにあらう

あらいおわった手、なにでふいていますか?

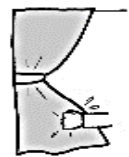


◎タオルやハンカチで



×きている服で

×カーテンで



×ふかない

## 冬休み歯みがきカレンダー

=生活委員さかく=

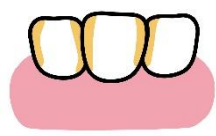
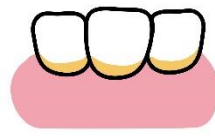


●提出は、1月21日です。

食後は、かならず歯をみがきましょう。

### みがき残しがおいしいところ

歯と歯肉のさかいめ 歯と歯の間



おく歯の後ろ・かみ合わせ



まえ歯の裏側

歯みがきチェックのときのことをおもいだして、みがいてくださいね!



# 冬休み ぽっかり怪獣にゴ用心!

冬休みを元気に過ごすポイントをすべて通ってゴールを目指そう!  
一度通った道に戻ったり、ぽっかり怪獣がいるところを通ることはできません。

**よふかしぽっかり**  
なかま ギャーぽっかり



まだ10時だよー

**攻略方法** 早おき

抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

**たべてぽっかり**  
なかま ねてぽっかり



もっと食べようよー

**攻略方法** バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

**ゲームぽっかり**  
なかま よふかしぽっかり



ぼくとあそぼー

**攻略方法** 外遊び

運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

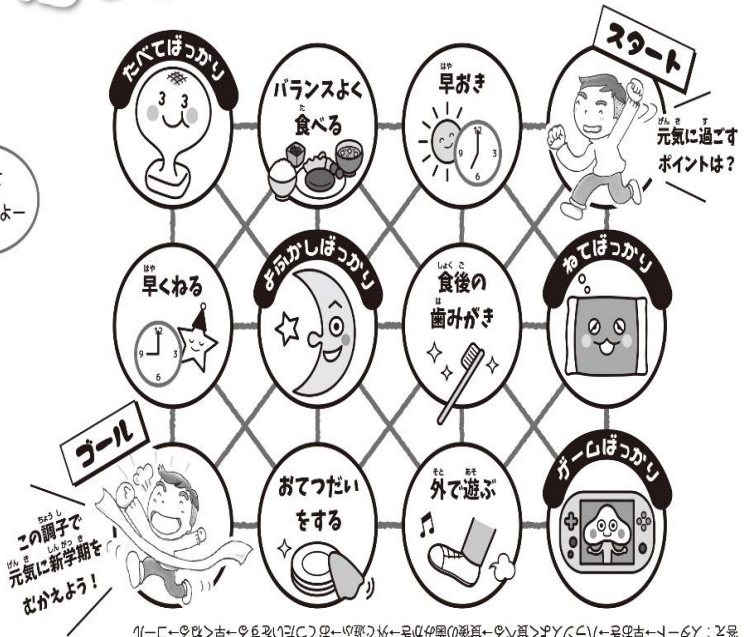
**ねてぽっかり**  
なかま たべてぽっかり



もうすぐねてよー

**攻略方法** めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。



ふゆやす 冬休みこそ! ゲーム・スマホといいカンケイ

- 使う時間をきめる
- おうちの人とそらでん
- 目に近づけすぎない
- 明るいところで使う

## 保護者の方へ

涌元小学校の3・4年生が、12月25日からインフルエンザによる学年閉鎖となりました。知内町地域もインフルエンザが流行っており、インフルエンザのほか、扁桃炎や溶連菌感染症による発熱症状もみられているようです。インフルエンザは、全道的に流行しています。渡島管内や函館市管内は、まだインフルエンザ流行レベルの注意報発令が続いております。

明日から冬休みに入りますが、まだまだ油断はできません。冬休み中に生活リズムを崩してしまうことで免疫力が低下し、3学期にインフルエンザが大流行するおそれが十分にあります。お子様の健康のため、蔓延を防ぐためにも、冬休み中も引き続き感染症予防と規則正しい生活・食生活にご協力をお願いいたします。

また、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行る時期でもあります。予防の基本は、手洗いと言われています。石けんを使ってこまめに丁寧に手を洗うことが予防の効果につながります。ご家族で「手洗い・うがい」の励行もお願いいたします。

なお、冬休み明けもお子様の体調が思わしくない場合は、無理をさせずご家庭でゆっくり休養させて下さい。