

ほけんだよい



令和7年度
大和東小
保健室

今年も一年、**元気**にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうな年になるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きをする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日すごせるよう、自分で自分の健康を守りましょう。

1月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などを触ってしまうと感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう!

- ・外から帰ってきたとき
- ・ごはんを食べる前
- ・トイレの後
- ・せきやくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・みんなで使うものを触ったとき



●手洗いのポイント

① 石けんをしっかりと泡立てる



② 手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、
指先、つめの間、手首など)



③ 泡や汚れをしっかりと洗い流す



④ せいけつなハンカチ、タオルでふく



今年も元気に
すごそう!