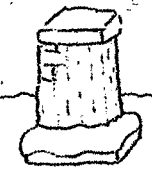


令和4年12月9日

調布市立
布田小学校

校長
樋川宣登志

ほけんだより 12月



2学期は、日光移動教室(6年)、梅まつり、学芸会、
連合音楽会(5年)など、たくさん行事がありました。

そしてもう年末です。冬休みは、
規則正しい生活をして、いも体

リフレッシュしましょう。
3学期、新年を新たな気持ち
迎えましょう。



新型コロナウイルス感染症... あれこれ 豆情報

- 木クオン株で2回かかる人がいます。
- 初期症状が、「鼻水」「腹痛」「気持ち悪い」の人がいます。
- 濃厚接触 隔離5日目まで体調をくわし陽性になる人がいます。
- 発熱1日、翌日解熱してから2日後再発して陽性になる人がいます。
- 抗原検査キットで2~3時間経ってから陽性反応が出た人がいます。

症状は人それぞれちがいます。「油断大敵」
一人一人の予防で
大きな流行を防ぎましょう。

感染対策にピッタリな湿度は？



湿度の目安

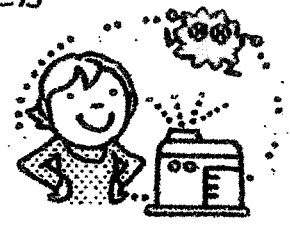
✕ 40%以下
ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%
ウイルスが増殖・活性化しにくい

▲ 60%以上
ジメジメ... ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎

人にとっても
快適!



ウイルスは、湿度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして空気中に漂い、口や鼻から人の体に入ります。そこで効果的なのが「加湿」
濡れタオル・加湿器を上手に使おう。

冬休みの過ごし方

ふり返って
みよう
この1年

危険な誘いは
きっぱりと
断ろう!

やすみ中も
規則正しい
生活をキープ

一日の利用時間を
決めてそれを
守ろう!

みつを避け
引き続き
感染対策を

大きなけがや
病気をせず、
心も体も健康
だったかな?

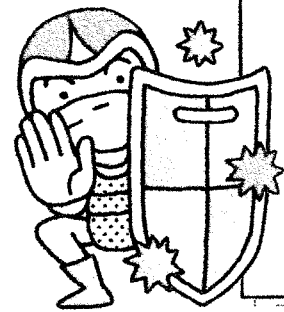
ゆうわくに
負けないで
社会のルールを
守りましょう

早く早起き
朝ごはんが基本です!

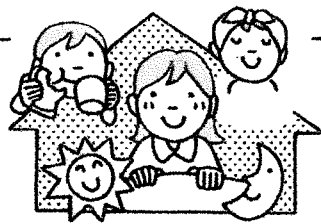
スマホ(スマホ)の
やりすぎに注意

手洗い、換気、
人との距離が
とれないときは
マスク着用!

あなたのウイルス防御力どれくらい??



家で



- 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ストレスがたまって上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

外で



- 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 手指のアルコール消毒をしている(必要な時) (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- マスクをつけている(必要な時) (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

採点してみよう!



a...5点 b...3点 c...0点
合計点 /100点

鉄壁の防御力!



81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日をご過ごしてください。

なかなかの防御力



61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力



31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力



0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。