

# ほけんだより 冬休み号



令和6年12月26日  
青木小学校



去年の冬休みは、一家でインフルエンザにかかってしまい、トホホ…なお正月でした。今年は元気にお正月をむかえたいです…！

冬休みが始まります。年末年始はさまざまな行事があり、楽しみにしている人も多いかと思えます。いよいよ寒くなって冬も本番ですね。生活リズムや感染症対策を心がけながら、年末年始の行事を楽しみましょう。

## 冬の感染症予防

クイズでおぼえよう！

冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、普段からの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。[ ]にあてはまる言葉を【キーワード】から選んでね！

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、[ ]をつかうこと、水を[ ]洗うこと、洗った後に水気をしっかり[ ]こともポイントです。



②しめきった部屋の[ ]はどんどん汚れていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて[ ]をしてください。



③病気を予防し、早く治すために必要な、私たちの体の[ ]。十分な[ ]と[ ]、適度な[ ]はここでも大切になってきます。

【キーワード】 石けん 栄養 氷水 流して 保つ 換気  
そうじ 空気 蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動  
入浴 ためて ふき取る 勉強 抵抗力 (答えは裏)

## 休み明け、冬の事故にご用心！



これから寒さがきびしくなると、雪が降ったり氷が張ったり冬ならではの風景が見られるようになりますね。

それとともに「冬の事故」も心配されます。休み中もですが、休み明けの登校のときに、おうちの人とお子さんと歩き方の確認をしてください。

- ◆朝は凍結箇所が多く、雪や氷、マンホールや横断歩道など、滑りやすいところが多いので要注意。
- ◆ポケットに手を入れたまま歩かない。
- ◆雪が積もったあとの、屋根の下は歩かない。



