



令和5年12月22日(金)
尾道市立向東小学校

一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、本当は何の木か知っていますか？答えは「もみの木」。クリスマス・キャロルでも歌われていますね。

もみの木は常緑樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われます。冬休みの中、みなさんももみの木のように元気に過ごしてくださいね。

手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

みんなが触れるところには見えないばい菌がたくさんあります。手についたばい菌は、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、病気になったりします。そのため、手洗いは大切です。



いつものタイミング

- 外から室内に入ったとき
- トイレの後
- 調理・食事やおやつの前

こんなときでも

- 手すり・ドアノブなど、多くの人が触る場所を触った後
- せき・くしゃみ・鼻をかんだ後
- 介護・介助の前後

その他

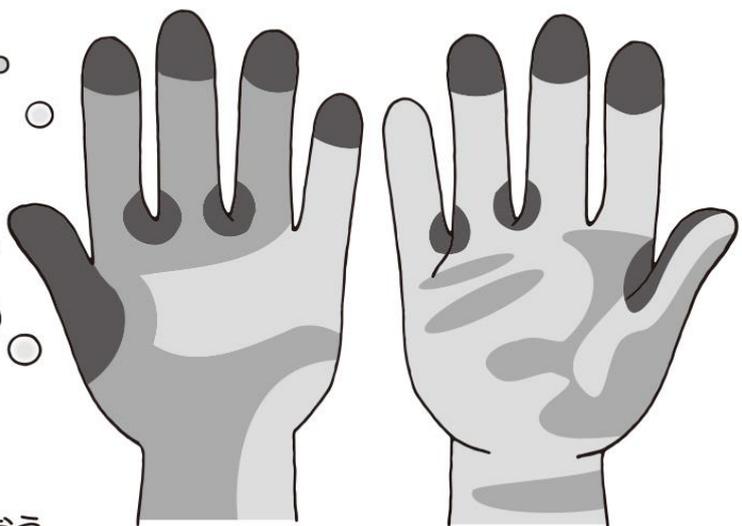
- 掃除や洗濯の後
 - 動物を触った後
- など

手洗いは
ココに注意!



手の甲

手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

さむ き せつ
寒い季節です
ひと き
こんな人は気をつけて

よ 夜ふかしを
している

うんどう ぶ そく
運動不足



すいぶん
水分をあまり
と
取らない

す きら
好き嫌い
おお
が多い

おかしいな?とおも と思ったら、ゆっくり やす
休みましょう。



か ぜ
風邪?
かな?
おも
と思ったら...

すいみん
睡眠をとる

ゆっくり やす のが 一番。やす いちばん
休むことで、
からだ かいふくりよく びょうげんきん たたか ちから
体にある回復力や病原菌と戦う力を
たか 高めることができます。



すいぶんほきゅう
水分補給

だっすいじょうたい
脱水状態にならないように、いしきてき すいぶん
意識的に水分をとりましょう。
つめ しいものより しつおん
冷たいものより室温くらいのもものがオススメです。



えいようほきゅう
栄養補給

さいきん
細菌やウイルスと たたか
戦うために、しょくじ
食事をしましょう。おかゆ
ややわらかく に
煮たうどんなどがオススメです。のどが いた
痛いときはゼリーなど た
食べやすいものを取りましょう。

カウンセラーの先生に
そうだん
相談してみたい



はなし
話をきいてほしい

スクールカウンセラー来校日

1月10日(水) 8:45~11:45

(1時間目~3時間目)

カウンセリング希望があれば、担任の先生が養護教諭まで!

