

# ほけんちやより 1月

令和3年1月6日  
所沢市立明峰小学校  
保健室

あけましておめでとうございます！コロナ禍での冬休み、ゆっくり休むことはできたでしょうか？新しい年となり、さまざまな抱負を持った人もいます。保健室からみなさんの挑戦をいつも応援しています。



## 感染症予防に必要な7つの習慣《〇に文字をうめてみよう！》

う〇〇

をする

ブクブク〇〇〇と  
ガラガラ〇〇〇で  
口の中を  
きれいにしよう



のどを乾燥から  
守ることもできるよ

ま〇〇

をつける

せきやくしゃみのしぶきが  
飛びちるのを防げるよ



はずすときは  
外側をさわらない  
ようにしよう

て〇〇〇

をする

石けんをつけて  
こすり合わせる

10秒



水道の水で流す

15秒



これを2回くり返すと  
ウイルスはほとんどいなくなる！

<〇〇

を入れかえる

1時間に1回は  
窓を開けて  
ウイルスを  
部屋の外に  
追い出そう



き〇〇

正しい生活をする

早寝早起きで  
しっかり睡眠をとろう

| 理想の睡眠時間の目安 |        |
|------------|--------|
| 6～13歳      | 9～11時間 |
| 14～17歳     | 8～10時間 |

え〇〇〇

バランスのよい  
食事をとる

好き嫌いなく  
バランスよく食べよう



赤・黄・緑の食品を  
意識すると  
バランスがとれるよ

た〇〇〇〇

をつける

寒くても  
積極的に  
運動をしよう



適度な運動の習慣があると  
病気とたたかう力が強くなるよ