



お家の人と読みましょう
 令和3年12月1日
 三沢小学校
 保健室 No.1 2



姿勢に気をつけて生活しよう！



～合い言葉は「くー・ぺた・ぴん」～

11月25日に健康委員会による発表がありました。今年度は、「腰骨を立てることの大切さ」について呼びかけ、クイズを行ったり、手本を示しました。子どもの頃の姿勢や、クセが、大人になった時の体のバランスに大きな影響を与えます。学校でも、繰り返し指導を行なってまいります。ご家庭でも食事・学習の時など、お子さんの姿勢を見ていただき、お気づきの際は、ご指導を宜しくお願いします。



右の写真は、健康委員会の児童が手本となり、作成したポスターです。教室に掲示してあり、各クラスでも意識的に取り組んでいます。



腰骨を立てよう



めざせ！さわやかセブン！！

次回のさわやかセブンは 12月8日（水）です。三沢小学校では、さわやかセブン100%を目指しています。お子さんとお家で確認してください。



自分でチェックしてみよう！		健康委員にチェックしてもらおう！	
チェックポイント	髪はきれいで あらってありますか？	歯はきれいで 磨きましたか？	朝ごはんを食べ てきましたか？
		つわばはあらって ありますか？	洗濯・はみがきを しましたか？
		ハフリン・コップは ありますか？	きれいなハンカチを もっていますか？
		ティッシュを もっていますか？	つめは短くして ありますか？
			ハフリンの毛布は かかっていますか？

外から帰ったら、食事前には必ず手洗いを！

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48～72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

せっけん**10秒**もみ洗い
 流水で**15秒**すすぐ
 これでウイルスはほぼゼロに！
 2回くりかえす



冷たい水での手洗い...我慢しながらもこまめに続けています。継続のポイントは！大人の声がけと見届けです。これからが冬本番！学校でもおうちでも続けていきましょう！

11月の「いい菌の取り組み」については次号お知らせいたします。ご協力ありがとうございました。