

12月のほけんだより

2022.12.5
昼生小学校 保健室
No.20

12月に入り、急に寒くなってきましたね。今年の冬は、コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されています。すでに亀山市内でもインフルエンザが確認されていますので、手洗いなど基本的な感染症対策をしっかりと行って、一年の終わりを元気いっぱいにご過ごしましょう！

12月の保健目標



かぜを予防しよう

... ウイルスがきらいなこと...

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。

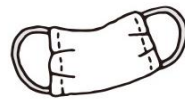
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



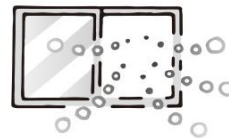
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

12月10日は「世界人権デー」。
今のあなたの心に
響いた言葉はありますか？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン



やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



みやざわしょうじ
宮澤 章二