

# いきいき



令和2年12月  
大野幼稚園・小学校保健だより  
第19号

寒さが白増しに厳しくなってきました。朝、布団からなかなか出られないという人もいるかと思いますが、「寒い、寒い」と家にこもるより、外で体を動かす習慣をつけましょう。体を動かすと、ぽかぽかと温まって、風邪にかかりにくい体になります。12月は師走とも呼ばれ、おうちの方も忙しい月です。お手伝いをして体を動かすのも良いですね。

## ★12月の保健目標★

ふゆ せいかつ けんこう  
冬の生活を健康にすごそう



トイレ掃除は大変ですが、やりがいがあります。「トイレの神様」という歌があるように、トイレをきれいにすることが心の美しさにつながると信じています。清掃の時間にトイレを見に行くと、掃除がとても上手な名人に会いました。名人が増えて、いつもトイレがきれいな大野小学校でありたいですね。この機会にトイレの使い方を見直してみよう。

### 3つの大切な意味

① 快適 (気持ちよく過ごすため)  
汚れがたまっていた部屋で過ごすより、きれいな部屋のほうが気持ちいいですね。

② 健康 (元気に過ごすため)  
ホコリの中にはバイキンがいっぱい。そのままにしておくとうつ病になるかもしれません。

③ 耐久 (物を長く使うため)  
汚れを取り除かないと使えなくなる物もあります。いつもきれいにしておけば、長持ちさせられます。

感謝の気持ちをこめて  
掃除して、気持ちよく  
新年を迎えましょう。



どうしてそうじは大切なのですか？

毎日、消毒をしていただいている北村さん

朝、5・6年生がお掃除をしてくれています！！



持久走記録会が終わってからも朝走っている児童のみなさんを見かけます。風邪や新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ予防のためにも免疫を高めるのはとても大切です。これからも運動を続けていってくださいね。

**4K**で、

**ピカピカトイレに**

学校のトイレは、おうちのトイレと違って、たくさんの方が使います。一人の「ま、いいか」でついた汚れが積み重なると、汚くて、臭いトイレになってしまいます。

一人ひとりが4Kを心がけると、ピカピカトイレに！

---

**き** **きれい** 

汚れたら、ふき取る

---

**く** **さくさない** 

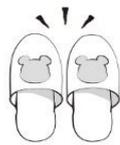
流し忘れていないか、チェック

---

**き** **もちいい** 

紙の切れはしも、残さずひろう

---

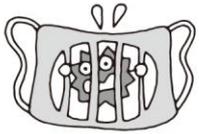
**き** **づかい** 

ぬいだスリッパは、そろえる

**インフルエンザ Vs マスクの効果**

**ウイルスをマスク内にとどめる**

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。(1μmは1,000分の1mm)



**ウイルスの侵入を防いで予防する**

●飛沫を吸い込む量を抑えます  
●ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします  
●のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

**楽しい冬休みにするために**

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

**ふ** **服装には気をつけて** 

下着を着て、重ね着するとあたたかいよ

**ゆ** **ゆっくり入浴しよう** 

湯ぶねにゆっくりつかって、湯ざめをしないように

**や** **休みでもやっぱり三食** 

朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう

**す** **すいみんはたっぷり** 

夜ふかしが続かないようにしましょう

**み** **みんな元気な顔で3学期に会いましょう** 