



三村小学校
No.12
令和6年2月

気温が低く、空気が乾燥している冬はウイルスが大好きな季節です。
「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心がけて、かぜや感染症を寄せ付けない、丈夫な体をつくっていきましょう！



冬の体調管理

2月に入りましたが、まだまだ寒い日が続いています。
みなさんは「冬の体調管理」しっかりできていますか？
今回は、「冬の体調管理」について保健安全委員会が行った活動を2つ紹介します！

校内放送



健康3原則
栄養 運動 休養

「冬の体調管理」について校内放送を行いました。
健康な毎日を過ごすために、「健康3原則 + 水分補給」を守って、しっかりと体調を整えましょう！



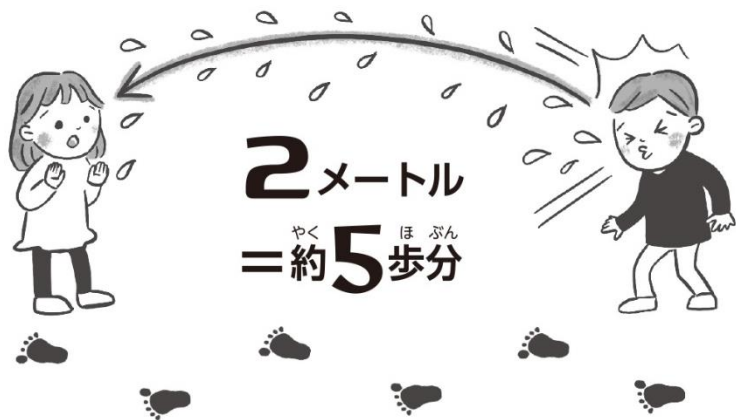
ポスター作り



手洗いは指先までしっかりと。そして、きれいなハンカチは持ってきていますか？ かぜ予防の基本、手洗いについて1枚1枚ていねいに作りました。
ポスターは、みなさんがよく使う手洗い場に1枚貼ってあります。どのポスターがどの手洗い場に貼ってあるのか、ぜひ見てみてください♪



くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

- くちもと 口元を ティッシュやうで 腕などで覆う
- マスクをつける

