



12月の保健目標  
冬の健康に気を  
つけて過ごそう

令和4年12月22日  
歌浦小学校保健室

明日は2学期の終業式、いよいよ冬休みが始まります。クリスマスにお正月、楽しいことがたくさんありますが、好きなものばかり食べたり、メディアを使いすぎたりしないように気をつけてくださいね！1月の始業式の日、全員そろって元気に登校してくれると嬉しいです♪

冬休みも **元気** に過ごそう！



早起きしよう！



朝ごはんを食べよう！



メディア使いすぎ注意！



体を動かそう！



食べすぎ注意！



夜ふかししない！

感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘ 寒くて  
空気が乾燥した部屋、  
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！  
ウイルスは温度が低く、乾燥した空気です活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。  
そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても  
快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は  
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごのつたショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどうな年でしたか？ 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。

ほかにも、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。

