



# ほけんだより 12月

令和4年12月1日発行

興本扇学園

校長 稲葉 守朗

冬も本番になり、ぐっと寒くなってきました。2022年も残りわずかとなり、冬休みも目前に迫っています。体調を崩しやすい季節です。楽しい冬休みを過ごせるように、引き続き、体調管理・感染症対策を徹底していきましょう。



## 感染症に 負けない体を作ろう



### 3つの首<sup>あたた</sup>を温めて体<sup>からだ</sup>ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、  
体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守っていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。



ネックウォーマーをつけたり、  
ハイネックの服を選ぼう



外に行くときは  
手袋を忘れずに



締めつけない、  
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

## あなたのウイルス防御力どれくらい？

### 家で

- 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ストレスがたまってても上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

### 外で

- 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

### 採点してみよう！

a…5点 b…3点 c…0点

合計点

／100点

#### 鉄壁の防御力！

81～100点

素晴らしいです！この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

#### なかなかの防御力

61～80点

惜しい！あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ！

#### スキだらけの防御力

31～60点

もう少しがんばろう！毎日の心がけて、自分の体を守るということを忘れないで。

#### よわよわの防御力

0～30点

心配です。体調は悪くありませんか？ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

