

にこにこ



あつという間に12月に入り、これから寒さも本番をむかえますね。

今月は、**絆マラソン大会**がありますね。自分なりの目標を達成できるように一生けんめいがんばってくださいね。そのためにも、**早ね・早起き・朝ごはん**を毎日心がけて、健康な体をつくりましょう。

今月の保健目標 かぜやインフルエンザを予防しよう

かぜやインフルエンザが流行しているときは 3つの**密**をさけましょう！



みっぺい 密閉

かん気の悪い密閉空間

ポイント

まど窓やドアを開けてこまめにかん気しよう！

3つの条件がそろう場所でかぜやインフルエンザになりやすくなるよ！



みっしゅう 密集

おおくのひとあつ
多くの人が集まる
みっしゅうばしょ
密集場所

ポイント

ひとおおあつばしょ
人が多く集まる場所や
じかんたい
時間帯をさけよう！

みっせつ 密接

まぢかかいわはっせい
間近で会話や発声する
みっせつばめん
密接場面

ポイント

あいてはな
相手ときよりをとって話そう。
むずかしいときはマスクをして、
つばが飛ばないようにしよう！

