

マスク せっかくつらよ!!! 正しくつけよう!

毎日、マスクの着用に協力してくれて、ありがとうございます。

しかし、せっかく着けてくれているのに間違っただけの着け方では効果がありません。
正しい着け方と、間違っただけの理由まで知っておけるといいですね!

運動をする時、暑い時などは、人とさよをとって、外してOKだよ!



はなまるコンビ☆

- ◎鼻からあごまで、しっかりおおえている
- ◎1日で取りかえていてキレイ
- ◎予備も準備している

X どうしてこのろつはダメなのかな? 考えてみよう!

<p>X 鼻マスクさん</p> <p>どうい? ↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ①鼻からウイルスが入りやすい ②すき間ができて、口にもウイルスが入りやすい 	<p>X あごマスクさん</p> <p>どうい? ↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ①鼻からウイルスが入りやすい ②人へもウイルスをうつしてしまう(会話・くしゃみ) ③マスクの表面について、ウイルスを吸いこみやすい 	<p>X よごれマスクさん</p> <p>どうい? ↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ①ウイルスがマスクに入り、まみになってしまう ②手など自分の体に、よごれやウイルスがつきやすい
--	--	--

予備マスク... 使ったあとの補充はしていますか??

「マスクをください」ともらいに来る人が増えています。「予備のマスクは...?」と聞くと、「あつたけれど、使ってしまった...」ということが多いです。

毎日使っていると、落しぱり、なくしぱり、よごれぱり... ということもあります。

使ったら補充しておきましょう。よゆうのある人は2枚ほど予備があると安心ですね。



冬至に食べたい「ん」のつく食べ物のほなし

「冬至」って知っていますか。一年の中で一番太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長い日のことをいいます。今年12月22日(木)です。昔から冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいとされてきました。これは「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる」=「太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられたからです。そして、これをきっかけに「運」をしっかりとつかんで、勢いに乗りたいという人々の思いから「運」=「ん」のつく食べ物を食べる風習がうまれたのです。「ん」のつく食べ物、いくつ思い浮かぶかな? さがしてみてね!

「き」と「〇」
「な」と「〇」

12月の保健目標

☆ 新しい年をむかえる前に、学校をきれいにしよう

さがせ! クロ&キロ 11月号にて

表: 落葉前
裏: 温活の記事

のわく