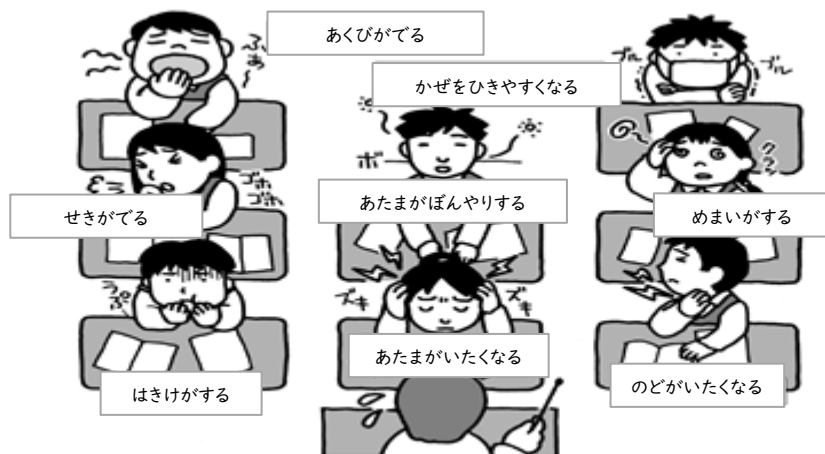




令和5年12月1日 志木第二小学校 ほけんしつ

なが つづ なが び お
長く続いた夏日も終わり、すっかり冬らしくなりましたね。寒いと、つい窓を閉め
き かん き いしきてき てきど かん き おこな
切って、換気がおろそかになってしまいます。意識的に適度な換気を行い、かぜ
かんせんしやうたいさく
やインフルエンザなどの感染症対策をしていきましょう。

かん き 換気ができていないと...



かん き 換気のポイント！



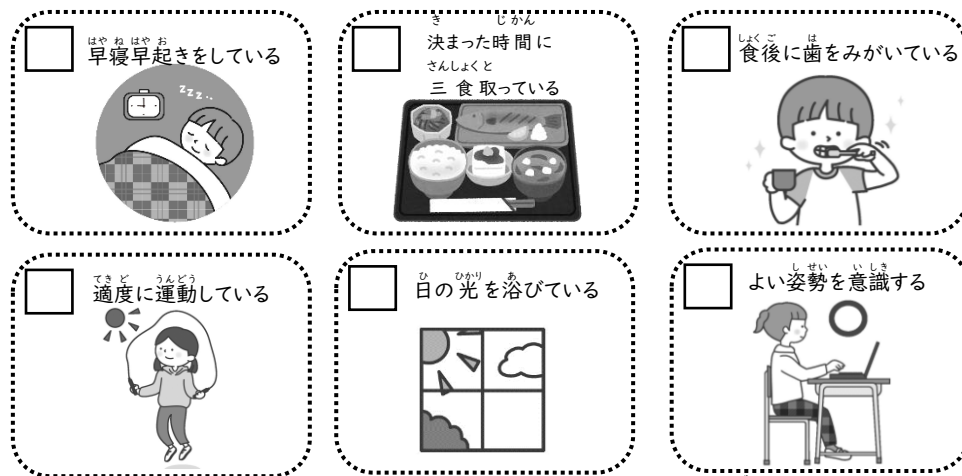
あたら くる き きまうしつ せ い い
新しい空気を教室に取り入れ、
また くる き せ い い
汚れた空気を外へ出すために、
また くる き せ い い
窓もしくはドアを2ヶ所以上
あ 開けましょう。

せいかつ 生活リズムをととのえよう！

2学期が終わると、冬休みがやってきますね。3学期を元気に迎えるために、冬休み
はい せいかつ
に入ってから生活リズムをくずさず過ごしましょう。生活リズムを整えることで、免
えきりよく あ かんせんしやう よ ぼう つな
疫力が上がり、感染症予防にも繋がります。

せいかつしゅうかん 生活習慣チェック

あてはまるものにチェックをいれましょう！



たくさんチェックはつきましたか？できている人は続けていきましょう。

からだ ストレッチで身体をほぐそう！

11月は、跳び箱でのけがが多くみられました。寒い季節になると、身体が、か
たまりやすくなります。跳び箱に限らず、けがのリスクを防ぐため、身体をほぐすス
トレッチをしましょう。お風呂上がりの身体が温かいときに、身体を伸ばしたり、
かた うで まわ すこ し かん けいぞく おこな うんどう
肩や腕を回したり、少しの時間で、できるので継続して行いましょう。また、運動
まえ にもストレッチは欠かせません。肩や腕だけではなく、あしくび ゆび の
前にもストレッチは欠かせません。肩や腕だけではなく、足首や指まで、よく伸ば
して自分の身体を守っていきましょう。