

ほけんだより

ふゆやす
冬休み

松橋支援学校
保健室
令和2年12月23日

今年は、どんな1年でしたか？ 新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢
しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな、本当によくがんばりました。もう
すぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごして
ください。

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



カラダを動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...



今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、
意識し、実践した年だったと思います。

新型コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石
けんでていねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、
新型コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けて

ください。そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、
最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。

