

## み まも コロナから身を守るには



### か し つ か ん き た い せ つ 加湿 & 換気も大切

新型コロナウイルス予防には、室内の加湿と換気が非常に効果の高いことが模擬実験でわかりました。(2020/10/13 理化学研究所発表)

空気が乾燥していると、ウイルスが空気中を飛びやすく、感染のリスクが高まります。そのため学校では「まどあけ」や「加湿器」を使って教室内の空気が新鮮であるよう気をつけています。

## ひ ま ん う ん ど う ぶ そ く し ん こ く も ん だ い ☆肥満と運動不足が深刻な問題に☆

コロナ禍により、「今まで以上に食べるようになった」「家から出られず運動不足になった」という声が聞かれます。10月に行った体重測定の結果、今年の10月と比較して、大きく体重が上回ってしまった子がいました。肥満になると、ウイルスと戦うための免疫力を下げてしまいます。冬休みは、ジャンクフードを減らし、テレビやゲームの時間を決め、運動をして体を動かしましょう。(カロリー表はうら面です)



## な か は え い せ い ☆☆マスクの中の歯の衛生☆☆

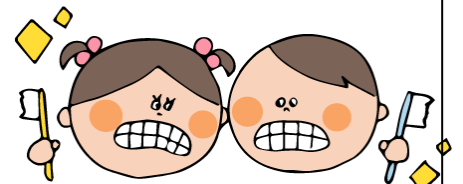
給食後の歯みがきがいったん中止になり、歯磨きが朝・寝る前と2回になっていると思います。そのため、時間をかけ、ていねいに磨かないと、むし歯になってしまいます。

この冬は、今まで以上に「自分の歯を大事にする気持ち」で1日3回歯みがきにチャレンジしましょう。

冬休みのチェック表

## コロナよぼう手洗いカード & はみがきカレンダー

を1枚にまとめて配布します。1月4日に忘れず担任の先生に出しましょう。



### 【お家の方へ】

※新型コロナウイルスの拡大が心配されます。外出時の感染に十分ご注意ください。

方が一冬休み中に感染された場合は、速やかに下記まで連絡をお願いします。