

ほけんだより

1月

ほけんもくひょう

かぜやインフルエンザを
よぼう
予防しよう

もちろんコロナも

2022年が始まりました。今年は、どんなことにちょうせん
してみたいですか。今年も、いちーのみなさんが「体にここに」「心にここに」の毎日を過ご
してほしいなと思います。

まだまだ続けよう! 感染予防対策

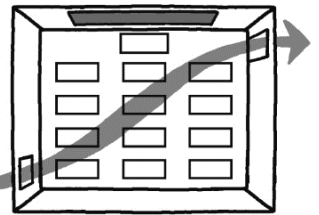
こまめな手洗い



ゴッシーは続けられていますか。水が冷たく
なってきましたが、石けんを使い、指の間や手
首までしっかりあらいましょう。

かんき 換気

2方向(対角線
上)の窓やドアを開
けると効果的です。



マスクの着用

鼻と口をマスクでしっか
りと覆えていますか。顔と
マスクの間にすきまがで
きないように注意しましよ
う。

1月の健康チェックカード
の裏に、マスクを使う時に
気をつけたいことが書い
てあります。お家の人と
いっしょに確認しましょう。

マスクには飛沫を防ぐ効果があります

ソーシャルディスタンスを
意識しましょう
近づきすぎに気をつけて!

遊んだり、話をしたりする時は
マスクをつけましょう

暑い運動
たくさん
歩く

暑いときは、マスクをはずしましょう

はずしたら、しゃべりません

暖エチケット：顔の両側で暖かくしゃまをうけとめましょう

体質や体調によって
マスクをつけられない人も
います

思いやりの気持ちを持って、
自分にできる最大限の対策を
続けましょう

イラスト：長久手市福祉課 加藤 里奈 先生

冬も水分ほ給 (水とうを毎日持ってきて!!)



冬は、夏よりも汗をかく量と回数が減るため、水分をとる回数も減りがちです。
しかし、冬の屋外は乾燥しているのでカラカラ、部屋の中は暖房を使っている
のでカラカラ。実は、体も乾燥しやすい状態にあります。「のどがかわいたな~」は、
体の水分がすでに足りていないサインかも。冬もきちんと水分ほ給をしてください。