

ほけんだより 1月

神埼小学校
保健室 No.11
令和3年1月

あけましておめでとうございます！！

あたら 新し しい年がはじまりました。みなさん
の今年 の目標 や計画 は何ですか？
健康 に気をつけて、未来 への新たな
一歩 を元気よく踏み出してください。



1月の保健目標

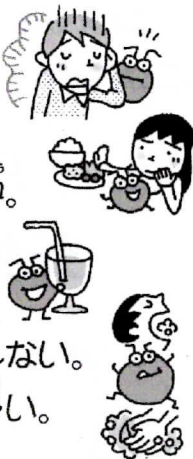
かぜの予防をしよう

インフルエンザやかぜは、寒さの本番を迎えるこの
時期に流行します。規則正しい生活を送り、3学期も
元気に過ごせるとよいですね。

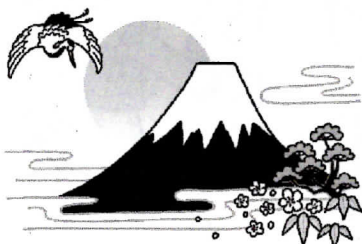
あなたの

かぜのひきやすさ度は？

- ☐ 疲れがたまっている。
- ☐ 睡眠不足だと思う。
- ☐ 好き嫌いが多いほう。
- ☐ ただいまダイエット中。
- ☐ 冷たい飲み物が好き。
- ☐ うがい・手洗いは、
冷たいから、あまりしない。
- ☐ 人ごみに行くことが多い。



あてはまる項目が多い人ほど、かぜを
ひきやすい状態だといえます。できる
ことからひとつずつ修正して、かぜに
縁のない生活ができるといいですね。



今年も
よろしく
お願ひします



お
おはよう！
元気な挨拶で
一日を始めよう

あ
朝ごはんを
もりもり食べよう。

め
目を
大切にしよう

け
けがや病気を
に注意しよう！

で
出かける時は
行先を言おう。

ま
マスクを
正しくつけ
ましょう。

と
友達に宝物。
今年も仲良く
あそぼうね！

し
食後は歯を
磨きましよう。

う
運動して、
体力アップ！

て
てあ
手洗い。
うがいもしっかり
するぞ！

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしゅう}感染症・かぜ・インフルエンザ^{たいさく}対策^{きほん}の基本です！水^{みず}は冷^{つめ}たいけれどがんばろう！

かんせんよぼう

感染予防のキホン！

てあら

手洗いのポイント



石けんをしっかりと
泡^{あわ}立^たてます。



手のすみずみまで
洗^{あら}います。



泡^{あわ}や汚^{よご}れを
洗^{あら}い流^{なが}します。



せいけつなハンカチや
タオルでふきます。

手を洗^{あら}うこと以外^{いがい}でも感染^{かんせん}予防^{よぼう}を！
顔をさわ^かるクセ^{くせ}に気^きをつけて！！



※手^てについたウイルス^{うゐる}が口^{くち}や鼻^{はな}、目^めから体^{からだ}に入^{はい}って感染^{かんせん}します。

ひびわれ(あかぎれ)増えています！

冬^{ふゆ}場の乾燥^{かんそう}に加え、こまめな手洗^{てあら}いとアルコール消毒^{しやうどく}により、指^{ゆび}のひびわれで来室^{らいしつ}する児^じ童^{どう}が急増^{きゅうぞう}しています。ひびわれしやすい人^{ひと}は、こまめにハンドクリームを塗^ぬったり、予備^{よび}のばんそうこうを持^もっていたりと、自分^{じぶん}でできる対処^{たいじょ}法^{ぽう}をご家庭^{かてい}で話^{はな}し合^あわれて下^{くだ}さい。



まちがいさがし

おうちの人^{ひと}といっしょにやってみましょう！
こたえは保健室^{ほけんしつ}に掲示^{けいじ}します☆

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部^{ぜんぷ}見^みつけることができるかな?? ☆☆☆☆☆☆☆



マスクをしていても、いつも笑顔^{えがお}でいようね！