

ほけんがより 1月

神埼小学校
保健室 No.9
令和4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
ことし 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 を元氣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。コロナ対策で手洗いやマスク着用、換気などをしっかり行っているの、佐賀県におけるインフルエンザの感染者は今のところゼロです。しかし油断は禁物！規則正しい生活を送り、3学期も元気に過ごしましょう。

かぜをひくと、いいこともある!?

かぜをひいてしまったあなた、その原因を考えてみましょう。

- この1週間の睡眠時間は？
- 毎日の食事をきちんととっていた？
- 人の多いところに出かけなかった？
- 手洗い・うがいをしていた？
- 疲れがたまっていなかった？



かぜをひいたのは残念なことですが、生活を見直すチャンスと考えれば、悪いことだらけでもなさそうです。ゆっくり休んで、かぜと戦うからだを助けてあげてくださいね。



お
おはよう！
元氣な挨拶で
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
けがや病氣
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
友達はお宝。
今年も仲良く
あそぼうね！

ひ
食後は歯を
磨きましよう。

う
運動して、
体力アップ！

て
手洗い・
うがいしっかり
するぞ！



【保護者の方へ】

病気の治療をお願いします

健康診断で見つかった病気や異常の治療はお済みでしょうか？むし歯の治療や、眼鏡の度数調節など、今年度中に行ってほしいと思います。お忙しいとは存じますが、よろしくをお願いします。

「災害共済給付制度」について

4月の保健だよりでもお知らせしていましたが、お子様が、学校管理下（授業中、休み時間・昼休み・登下校中など）でけがをして医療機関で治療を受けた際に、日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる「災害共済給付制度」があります。学校でけがをして病院受診をされた方へ書類をお渡ししますので、担任までお知らせください。

なお、病院受診から2年が経過すると時効となり、申請ができなくなります。この制度を利用される方は、早めの書類提出をお願いいたします。

【6年生】薬物乱用防止教室開催

12月9日に、学校薬剤師の田代先生に薬物乱用防止教室をしていただきました。薬物によって脳や体に悪い影響が起これば人生を台無しにしてしまうこと、薬物乱用には依存性があること、病院の薬を正しく使わないことも薬物乱用になること、誘われても絶対に使ってはいけないことなどを学びました。

薬物乱用について正しい知識をもち、薬物と関わらない人生を歩んでいってほしいと思います。また、薬剤師の仕事についての話や、いくつになっても健康で元気な人生を歩んでいってほしいというすてきなメッセージも伝えていただきました。



まちがいさがし

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな??☆☆☆☆☆☆

おうちの人といっしょにやってみましょう！
こたえは保健室に掲示します☆



元気いっぱい遊べば心も体もぽっかぽか！