



令和6年1月 日 No.9 諸富北小学校保健室

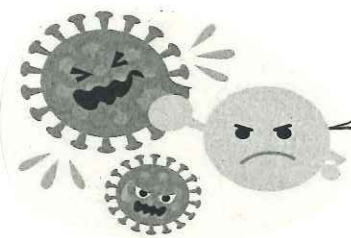
1月の保健目標

外で元気に遊ぼう

外が寒いからといって、部屋の中で過ごすばかりでは体によくありません！ 外遊びには、いいところがたくさんあるよ♪

☀️ 寒さにつよくなる！

☀️ 免疫力が上がる！



免疫力とは、ウイルスやバクテリアをおろかのことだよ！

☀️ けがをしにくい体になる！

からだを動かして、こころもからだもぽかぽかになろう！



笑う門には福来る

(意味: 明るく笑顔に過ごしていれば、幸せがおとずれる)



熊本地震を経験して...

1月1日に石川県で大きな地震がありましたね。私自身、熊本に住んでいた時に、熊本地震で被災しました。家に一人でいた私、何度もくる大きなゆれにパニックになって、とっさに近くにあったクッションと机のりを持って、人が集っていた近くのコンビニに逃げていました。電気、水道も止まり、携帯の充電もどんどん減っていき...。熊本に閉じこめられたような気持ちになりました。それ以来、水やそのまみ/食べられる食料(シリアルなど)は常に備えるようにしています。地震は、いつおちかわかりません。もし地震がきたら、まずは**自分の身を守**ってください。そのために大切な**2つのポーズ**があります。ぜひ覚えておいてください。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。



登校再開日早見表

元気!! 回復!!



	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
発症	\コロナもインフルもここは同じ/						コロナは「かつ症状が軽快したあと後1日経過するまで」		
	基本「発症日を0日目として5日経過するまで」						インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱		登校再開	

現在、諸富北小では、新型コロナウイルスに感染している人はいませんが、インフルエンザは数人います。まだまだ、寒く乾燥した日が続きますので、のどを乾燥させないように、こまめに冬も水分補給をしましょう！

じつは冬も大切
水分補給