

# 1月のほけんだより

唐津市立名護屋小学校 保健室 2023.1.13(金)

## 3学期も、よろしく お願いします。

新型コロナ、インフルエンザなど、様々な感染症が流行しています。生活のリズムを整えて免疫力を高め、感染予防に努めましょう。みなさんの心とからだを、健康で過ごせる1年でありますように。今年も、保健室から見守ります。



誰が感染してもおかしくない状況です。これまで通り、換気・運動・栄養・睡眠・手洗い・マスク等感染対策を心掛けましょう。寒い時期も、水分補給は大事です。水筒を忘れずに持ってきてください。

## 新型コロナの状況

### 直近1週間の人口10万人あたりの感染者数

#### 都道府県別 直近1週間の人口10万人あたりの感染者数

1. 宮崎県	2,070.17人
2. 佐賀県	1,888.74人
3. 熊本県	1,702.41人
4. 山口県	1,655.59人
5. 鳥取県	1,604.61人
6. 鹿児島県	1,579.22人
7. 愛媛県	1,562.51人
8. 大分県	1,560.88人
9. 香川県	1,497.51人
44. 青森県	706.23人
45. 山形県	622.55人
46. 秋田県	617.30人
47. 北海道	535.83人

厚生労働省のデータをもとに作成 1月11日までの情報を表示  
国勢調査人口(2020年10月1日現在)をもとに算出

裏面もご覧ください。



換気をしないと...

#### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



#### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



#### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



### 換気のポイントは “空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのはダメ！ 空気の

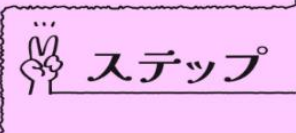
通り道を作り、換気をしましょう。

# ゲームのルール...

## 学校モードに切り替える



ホップ



ステップ



ジャンプ!



ゲーム、まんが、テレビの誘惑に負けないのは、とても難しいこと、まして全くしないというのは、現実的ではないと思います。

宿題や明日の準備など、しないといけないことを終わらせてから、家族で決めた時間内でゲーム等と付き合うことができるようになります。

使い方のルールを各家庭で作っていますか? 「ゲームは、リビングで」や「寝る2時間前まででやめる。」等、依存性の強いゲーム障害にならないように、家族みんなでルールを決めて予防を心がけましょう。



ホップ

**ま** ずは生活リズムを整えよう。コツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。



ステップ

**ゴ** ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。



### 今年目標



ジャンプ!

**学** 校モードの生活リズムができたなら、あとは目標に向かってジャンプ! もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

3つの首を温める!



マフラーや手袋、レッグウォーマーを活用する



ぽかぽかの  
ポイントは  
衣食住

体の中から温める!



根菜やしょうがなどの食材を選ぶ



湿度が高いと寒さを感じにくい!



加湿器や濡れタオルなどで湿度を保つ



工夫して過ごそう!