

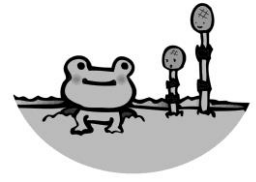
ほけんだより



3月

西郷小学校
保健室 No.11
R2. 3. 2(月)

春らしい暖かさになってきて、植物の芽が顔を出し始める時期になりました。春の光を浴びて気持ちが穏やかになるように感じます。今年の冬は例年に比べ気温が高く、春の気配も早くて過ごしやすいのではないでしょうか。季節の変わり目で花粉症や風邪の症状がある人もいませんか。今年は新型コロナウイルス感染症が心配されていますが、対策はできていますでしょうか。対策の基本は、自分の身を守るために行うこまめな「手洗い」とほかの人にうつさないために「咳エチケット」が大切です。早ね、早おき、朝ごはんの規則正しい生活を心がけ、病気に負けない体づくりも大切です。マスクが不足していますが、咳やくしゃみなどの風邪のような症状がある場合はマスクを着用しましょう。



この1年間で

健康に過ごすための習慣は身についたかな？



手洗い



うがい



歯みがき



早寝



早起き



朝ごはん



好き嫌いせずに食べる



すっきり排便

3月の保健目標
健康生活の反省をしよう

いよいよ、今年度もしめくくりの時期です。この1年間で健康的に過ごすことができたでしょうか。振り返ってみましょう！

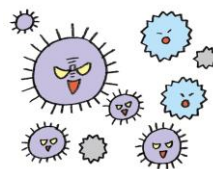
☆清潔検査☆ 2月の結果(3・10・17・25日実施)

毎週行っている清潔検査の結果をお知らせします。自分の生活を振り返りましょう。西郷小220名のうち、忘れた人の数を載せています。

調査日	歯みがき	つめきり	うわづ	ハンカチ	ティッシュ	朝ごはん
2/3	4人	14人	2人	20人	35人	1人
2/10	5人	7人	1人	28人	23人	1人
2/17	4人	16人	3人	18人	22人	4人
2/25	4人	12人	1人	25人	26人	2人
計	17人	49人	7人	91人	106人	8人

今年1年、清潔に気をつけて生活ができたでしょうか。すっかり忘れてしまった人は、次からは忘れないようにしましょう。よく忘れてしまう人は新しい学年では今年より少なくなるようにしましょう。

しんがた 新型コロナウイルスを防ぐには



しんがた
新型コロナウイルス感染症はかんせんしょうはつねつ
は発熱やのどの痛み、せきが長引くことが多く、強いだるさがあること
が多いことが特徴です。

にちじょうせいかつ
日常生活で気をつけること

まずは**手洗い**が大切です。



がいしゅつ もど
外出から戻ったとき



ちようり しよくじ まえ
調理・食事の前



せき あと
くしゃみや咳をした後

せきやくしゃみなどの**症状**がある人

せきエチケット

●**マスク**を着用する

●**袖**で**口**と**鼻**をおおう

●**ティッシュ**や**ハンカチ**

で**口**と**鼻**をおおう



※ **体温**を測ってから外出するようにしましょう。
風邪のような**症状**があるときは、軽い
症状であれば、自宅で休養しましょう。

37.5℃以上の熱が4日以上続いているとき
など心配なときは受診する前にまずは保健
福祉事務所や医療機関へ相談をしましょう。

まちがいさがし

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**前に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな？☆☆☆☆☆☆



かふんしょう ひと きせつ しつない はい まえ いふく かふん はら お なか はい
花粉症の人は、つらい季節になりました。室内に入る前に衣服などについた花粉を払い落としてから中に入るようにしましょう。