



令和6年1月
西郷小学校
保健室

3学期が始まりましたね。冬休みは健康に気をつけながら過ごすことができましたか？3学期に入り、インフルエンザで欠席している児童が数名出てきています。また、全国的に新型コロナウイルス感染者も増えています。感染症が流行している時期は、できるだけマスクをつけて学校生活を送ってもらいたいと思っています。周りに広げない、自分自身が感染しないようにできることは実践しましょう。また、給食準備時間は全員マスクを着用するように指導しています。各家庭で用意をお願いします。ランドセルの中に予備のマスクを入れておくなどの対策をお願いします。

1月の保健目標
感染症を予防しよう

感染症が流行する時期になりました。手洗い、手指消毒、マスク着用などの感染症対策を行いましょう。規則正しい生活をするこも免疫力アップにつながります！！

免疫、大活躍！

「免疫」が活躍しています。

みなさんの体の中では、病気が体を守るために

- 1 体にウイルスが入ってきたら
- 2 自然免疫チームが来て戦います
- 3 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います
- 4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

大暴れするぞー！
ウイルスをやっつけろ！
行くぞー！
倒したぞー！

記録したからまた来て大丈夫だ！

自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

あな 穴あきカルタ

朝起きてにわたると 起きる時間も 休みでも ぐちそうさまで ぐちそうも 食べた力か 湧いてくる 食事前 温まる お風呂は 寒いでも 夜は 次の日も元気で遊んで 湯船につかっ

この中から選ぼう

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらばら 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とっともゆっくり	にっこう 日光	て あら 手洗いをし	いえ 家
ゆ 湯船につかっ	かし お菓子	はや お 早く寝	なか お腹いっぱい

健康目標を立てよう

昨年さくねんは風邪かぜなどの病気びょうきにかかかったり、ケガけがをしたりしませんでしたか。

1年間ねんかん、健康けんこうに過ごせたか振り返ふりかえって、新あたらしい1年ねんを元げん気に過すごすための

新しん年の健康目標けんこうもくひょうを立ててみましょう。



健康けんこうとは、こころもからだも元げん気な状じょう態たいです。今年ことしの健康目標けんこうもくひょうを立てることができた人ひとは、それが達成たっせいできるように、頑がん張ぱりましょう。

私わたしの今年ことしの健康目標けんこうもくひょうは、「運動不足うんどうふそくなので、運動うんどうをするように心こころがけ、元げん気に過すごすこと」です。

