

ほけんだより



たらしょうがっこうほけんしつ
多良小学校 保健室

はっこう
2022. 1. 11 発行

あけましておめでとうございます。2022年になりました。冬休みは
元気に過ごしていましたか？
新型コロナウイルスがまだまだ流行しています。油断せず、早寝
早起き、手洗い、マスク…と元気な体を作りましょう。
今年もよろしくお祈いします。



感染症について…

佐賀県の感染症情報センターからの情報では、感染性胃腸炎やRSウイルス感染症にかかる人が増えているようです。また、コロナウイルスにかかる人も、少しずつ増えてきています。病気になるまいよ、「手洗い、マスク、窓開け(換気)」と「規則正しい(早寝・早起き・朝ごはん)」を意識して元気に過ごしましょう！

まだまだ
気ををつけたい！

感染症
に
負けないために



手洗い



せっけんをつけて
ていねいに

マスク



清潔なものを
使おう

運動



がんばりすぎ
ない程度でOK

換気



寒いけど…
忘れずに！

あの子の「元気」のヒミツは…??



背中を
まっすぐに
するだけで

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

マラソンタイムが始まります(保護者様へ)

多良小学校では、1月25日からマラソンタイムが始まります。そこで、児童が安全に参加できるよう、マラソンタイム・マラソン大会の問診票をお配りいたします。

お忙しい中、申し訳ありませんが、保護者様でご記入の上1月17日までに提出をお願いいたします。ぜんそく等の既往がある場合は、医師に参加についてご相談の上ご記入ください。

マラソン大会の問診票も兼ねているため早めの提出になりますが、提出後に何か心配なことがございましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。