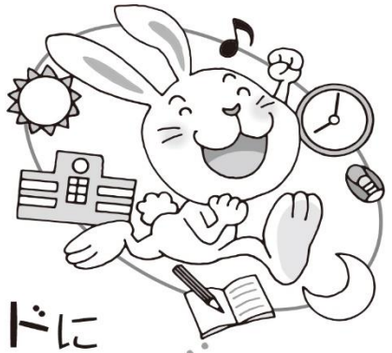
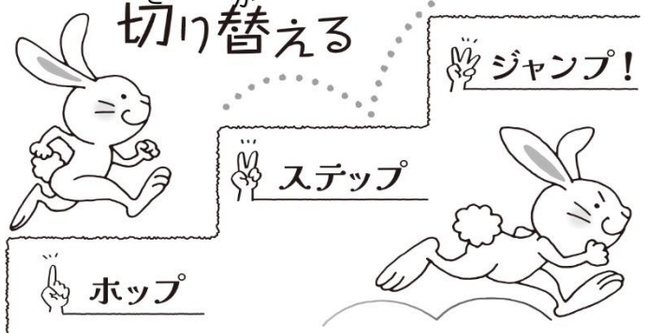
ほけんだより 1月

No.12　令和５年１月１０日　見川小学校保健室

2023年がスタートしました。今年の干支は『卯』です。うさぎがピョンピョン飛びはねる様子から，「飛躍」という意味が込められる１年だそうです。「飛躍」とは，大きく発展し，活躍することです。みなさんにとって，「飛躍」の１年になるよう，保健室からも応援しています。



学校モードに切り替える



今年の目標

生活リズムを整えよう！決まった時間に起きて，ねること。朝はねむくてもがんばって起きて，朝ごはんを食べよう。

ゴロゴロ過ごしたり，おかしをダラダラ食べたりするのはやめましょう。バランスのよい食事，適度な運動を意識しよう。

学校モードの生活リズムができたら，目標に向かってジャンプしよう！

でも，体や心がつかれてしまったときは，少し休むことも大切ですよ。

寒くても換気しよう

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×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの同時流行が懸念されています。朝の検温とマチコミアプリへの入力にご協力ください。また，体調が優れない時や風邪症状が見られる場合には，自宅で休養するようにしてください。

今年もよろしくお願いいたします。