

ほけんだより

1月

令和4年1月12日
上大野小学校 保健室



本年もよろしくお願いたします

新しい年が始まりました。どんな冬休みを過ごしましたか。

今年(ことし)は寅年(とらどし)です。「寅」の漢字には、草木が成長(くさきせいちょう)して伸びていくという意味(いみ)があるそうです。寅年(とらどし)は自分(じぶん)の中の芽(め)がぐんぐん伸びる飛躍(ひやく)の年(とし)になる(なる)でしょうか。みなさんの成長(せいちょう)が楽しみ(たのしみ)な一年(ひとねん)となり(なり)そうです。

オミクロン株(かぶ)が流行(りゅうこう)の兆(きざ)しをみせています。「学校生活(がっこうせいかつ)10の約束(やくそく)」をみんな(みんな)で守(まも)り、感染症(かんせんしょう)の予防(よぼう)につとめて生活(せいかつ)しましょう。



お子さんと一緒に読んでください

1月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう

～学校生活10の約束～

さいかくにん
再確認しよう!

○毎朝、体温を測る

○体調が悪いときは、家で休む

<体調不良の目安> かぜの症状、息苦しい、体がだるい、37℃以上の熱など

○石けんで手を洗う

登校時、休み時間の後、給食の前、掃除の後、共有のものを触ったとき、トイレの後

○マスクをする

○換気をする

○大きな声を出さない

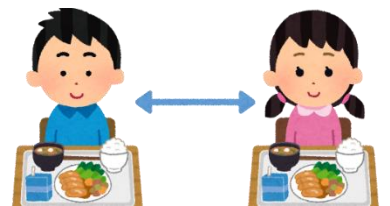
○話すときは、真正面をさける

○ハンカチや学用品の貸し借りをしない

○人ととの距離は、「両手を広げた分」あける。

ソーシャルディスタンスをとる。

○給食時間の感染症予防 フェイスシールドを使用、前を向いて食べる、話をしないで食べる



～校舎の換気にもなう寒さ対策～

- 温かい下着を着用する
- 座布団の使用
- 必要に応じてひざ掛けの使用
- 授業中寒いときは、上着を着用してよい





せいかつ ととの
 さむ きび まいにち ですが… 生活リズムを整えよう！



あさ す かた
 朝の過ごし方



まいにちおな じかん お
 毎日同じ時間に起きる



たいよう ひかり あ
 太陽の光を浴びる



あさ ごはん を た
 朝ごはんを食べる

がつのマイライフカードを実施します。今回もタブレットを使用して実施します。
 ご協力よろしくお願いたします。

じっしきかん
 実施期間 令和4年1月17日(月)～23日(日)



うん どう
 運動すると、いいことがいっぱいあるよ！



びょうき ま
 病気に負けない
 たいりよく
 体力がつく



よる ねむ
 夜しっかり眠れて
 まいにち きぶん
 毎日気分もすっきり



つか
 疲れにくい
 からだになる



ひまん せいかつしゅうかんびょう
 肥満や生活習慣病の
 よぼう
 予防になる

ふゆ どうげこう き
 冬の登下校 気をつけよう！

さむ いちだん きび
 寒さが一段と厳しくなりました。

あさ さむ ひょうてんか
 朝の寒さは氷点下になることも…

どうろ こお すべ さむ てい
 道路が凍って滑りやすくなったり、寒いのでポケットに手を入れて

ある てんとう おも
 歩き転倒してしまったりと思わぬけがをしてしまうこともあります。

ゆうがた くら はや こうつうあんぜん き つ
 夕方暗くなるのが早いので、交通安全にも気をつけてください。

うわぎ てぶくろ み つ ぼうかんたいさく あんぜんたいさく こころ
 上着や手袋を身に着けて防寒対策と安全対策を心がけましょう！

