

おうちのひとといっしょによもう

1月のほけんだより

2023年1月No.9
神原小学校保健室

1がつのほけんちくひょう
ふゆ けんこう かんが
冬の健康について考えよう

新しい一年がはじまりました。みんなが健康・安全でたのしく学校で過ごせるように、おうえんしています！

まだふゆやすみモードのおともだちがいます。そろそろ、

うきうきわくわく さいこうの一年になるよう ぎあを上げて
いこうね！



元気のアドバイスを届けよう！

困っているしまっせんに合うアドバイスを線でつなげよう。



鼻やのどからはいったウイルスは「せんもう」によって体の外へはこびだされます。冬は空気が乾燥しています。水分補給をわすれると、粘膜がかわき、「せんもう」が動けなくてウイルスが体に入ってかぜをひきやすくなります。お水をこまめにのんのかぜよぼうをしましょう！

おうちのかたへ かぜ・新型コロナ・インフルエンザ・胃腸炎… はやってきました！



神原小学校では、いろいろな症状のお友達が欠席しています。

朝の健康観察・検温をおねがいします。症状があるときはむりをしないで自宅で休んでください。受診や検査後、登校可の場合は連絡してください、登校してください。

インフルエンザは感染期間が発熱の1日前から7日頃。潜伏期間が約2日。悪寒・高熱・頭痛・節々の痛み・咳・鼻水等が症状です。

診断された場合は、**発症した日を0日目として、5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまでは出席停止となります。**「経過報告書」を配布しましたので、保管してください。かかった場合にはもれなく記入し再登校時に提出をおねがいします。



～冬を健康で過ごしたいですね～
☆てあらい

外から帰ったとき・トイレの後・ごはんのまえ

☆かんき 寒いけどときどき窓を開けて空気をいれかえよう

☆めんえきアップ！

いつもより早くねる・ご飯をたくさんたべる・大わらい

☆せきエチケット（飛沫感染予防）

せきやくしゃみが出る時はマスクする・ハンカチや腕でおさえる



元気のヒケツ

○に入る文字は？

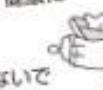
○ はどうは、うつすら汗をかくくらいがgood！



○ むさ対策には、3つの首をあたためよう



○ ャグで大笑いするのも、健康にいいって知っている？



○ こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」



○ どいなと思ったときは、早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかにも…早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみましょう。

今年も、あなたが健康に過ごせますように。

