

# ほけんだより 1月

令和5年1月11日 小松市立安宅小学校 保健室



## あけましておめでとうございます

あたら とし はじ 新鮮な気持ちになりますね。健康のために今年にはどんなことをがんばりますか？  
もくひょう 目標をたててみましょう。さいしょ いっぽ はじ 最初の一步は始まったばかりです。ことし 今年もみんなが健康で楽しい学校生活を おく 送れますように！



ことし もくひょう  
今年の目標は

ほけんもくひょう  
1月の保健目標

かんせんしょう よぼう  
感染症の予防をしよう

## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？

急な高熱

味覚異常

咳

筋肉痛・関節痛

鼻水



発熱

のどの痛み

とくちょうてき しょうじょう  
特徴的な症状があるけれど…

みわ 見分けるのは難しい！  
むず

しんぱい しょうじょう ばあい  
心配な症状がある場合は

いし しんさつ う  
医師の診察を受けましょう！

## コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです

てあら  
手洗い



うがい

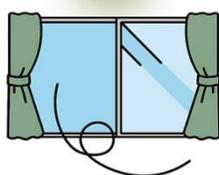
しょうどく  
消毒



ちやくよう  
マスク着用



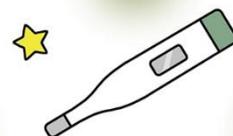
かんき  
換気



うんどう  
運動



けんこうかんさつ  
健康観察



すいみん  
睡眠



# 元気のアドバイスを届けよう!

困っている しまうさ さん に合うアドバイスを線でつなごう。

**朝ごはんをぬいてしまおうさ**  
時間がなくて...

**食べすぎてしまおうさ**  
ついつい

**遅くまで寝てしまおうさ**  
休みの日は

**長い時間続けてしまおうさ**  
ゲームをすると

**体が冷えてしまおうさ**  
毎日寒くて

カーテンを開けて太陽の光をあびよう

いつもより10分早く起きてみよう

時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう?

お風呂でゆっくり温まろう

ひと口30回かんでいるかな?



あなたのオススメの元気のアドバイスを書いてみよう!

しまうささんへ

---

より

## 保護者の方へ

学校での感染症対策にご協力いただきありがとうございます。3学期も引き続きお願いいたします。

- 感染が判明した場合や濃厚接触者となった場合は必ず学校に連絡するとともに登校は控え、休養または自宅待機をお願いいたします。
- 引き続き、毎日の健康観察をお願いいたします。お子さんの体調がすぐれない場合には速やかに学校にご連絡いただき、医療機関を受診してください。
- 緊急の場合に備え、学校からの電話連絡を受けることができるようにご準備ください。電話番号の変更がありましたら担任までお知らせください。
- ランドセルに予備のマスクを常備してください。

### 朝のチェック! 今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。目が覚めたときにだるさや熱はありませんか? 朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

ぐっすり眠れましたか?

すっきり起きられましたか?

熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか?

朝ごはんは食べられましたか?

お腹をこわしていませんか?