

# ほけんだより 1月

令和5年1月11日  
吉舎小学校保健室  
No.13

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。久しぶりにみなさんの元気な声を聞くことができ、うれしく思います。

新しい1年が始まり、今年うさぎ年です。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の1つに「兔走鳥飛」という言葉があり、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新しい学期が始まったばかりですが、3か月はあっという間です。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を大切に過ごしましょう。

困っている先輩に合うアドバイスを線であらわそう。

**だ** 気のアドバイスを届けよう!

- 時間がなくて... 朝ごはんをぬいてしまうさ
- ついつい 食べすぎてしまうさ
- 休みの日は 遅くまで寝てしまうさ
- ゲームをすると 長い時間続けてしまうさ
- 体が冷えてしまうさ



- 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?

## ふゆ りゅうこう かんせんしょう き 冬に流行する感染症に気をつけよう

新型コロナウイルス感染症が流行して以降、これまで毎年冬に流行していたインフルエンザの流行が見られませんが、この冬はインフルエンザの患者数が全国的に増えています。

寒さが厳しいこの時期は、空気が乾燥し感染症にかかりやすい状況です。これまで行ってきた感染症対策が有効なので、引き続き意識して行っていきましょう。

### インフルエンザ

症状は、発熱やのどの痛み、せきや鼻水など、新型コロナウイルスの症状と似ていて、病院で検査をしないとどちらに感染しているのか見分けが難しいです。



### かんせんせい いちょうえん 感染性胃腸炎

嘔吐や下痢、腹痛などが主な症状です。吐いたものや便からもうつる可能性が高く、手洗いがとても大切です。



## 感染対策

続けよう

**手洗い**  
清潔なハンカチも忘れずに

**マスク**  
表面をさわりすぎないように

**換気**  
2カ所を空けて空気の通り道を作ろう

ほけんきゅうしよくいいんかい 保健給食委員会

## ペットボトルキャップ回収中

きょうりよく 協力ありがとうございます

かいしゅうび 回収日  
1月10日~1月17日  
2月1日~2月7日

冬休みモードから学校モードになるよう、早ね、早起き、栄養バランスのよい食事などで体にスイッチを入れましょう。今日から始められることを探してみてくださいね。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。



こたえ

- 朝ごはんをぬいてしまうさ → カーテンを開けて太陽の光をあびよう
- 食べすぎてしまうさ → 時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう?
- 遅くまで寝てしまうさ → 休みの日は遅くまで寝てしまうさ
- 長い時間続けてしまうさ → ゲームをすると長い時間続けてしまうさ
- 体が冷えてしまうさ → ひと口30回かんでいるかな?