

ほけんだより 1月

令和4年1月 熊谷東小学校 保健室

新しい年が始まりました。みなさんは、どんな冬休みをすごしましたか？
 1月20日は「大寒」といい、1年の中で1番寒い時期と言われています。
 冬は、これからが本番です。生活リズムを整えて、寒さに負けない体を作りましょう。
 今年もみなさんが健康で、毎日元気にすごせますように！

新年 健康生活スタート

さむ～い冬を乗り切るあったかアイテム

下着

シャツはイン！

厚着をする前に、下着を1枚着てみましょう。暖かさが違います。

手ぶくろ

寒い外は、手ぶくろをして元気に手をふって歩きましょう。体もほかほかしてきますよ。

マフラー

首を温めると体が温まります。ハイネックのセーターやシャツもおススメです。

頭寒

足元をあたためるとからだ全身があたたかくなりますよ。

足熱

ポケットには手じゃなくてハンカチとティッシュを！

手袋とマフラーをして背筋を伸ばして歩こう

※マフラーや手ぶくろは、教室の中では外しましょう。

新型コロナウイルスに関連したニュースが、毎日報道されています。
 さらに今の時期は、カゼやインフルエンザ、ノロウイルスなどにも気を付ける必要があります。
 どんな感染症でも、「手洗い・うがい」「マスク」「せきエチケット」など、通常の感染対策を続けることが重要です。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？

●すききらいしないで何でも食べる

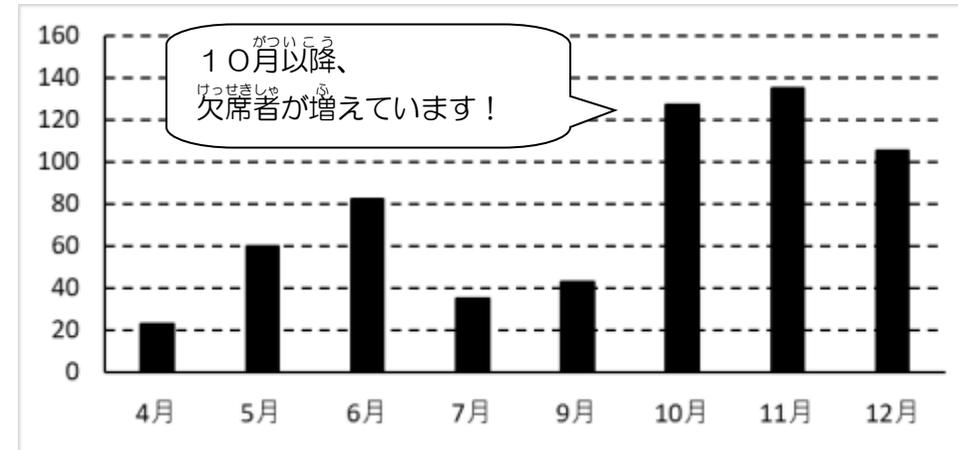
●夜ふかししないで早ね早おきをする

●ゴロゴロしないで運動をする

●手洗い・うがいをしっかりやる

●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！



↑令和3年度、学校を欠席した人数のグラフです。(家庭の都合、急引きなどは入っていません)
 10月以降、寒くなってきたせいか欠席者が増えています。

もし朝、家で「なんとなく調子が悪い」「いつもと違う」「変な感じがする」などと思ったら、無理をせず休みましょう。
 早く休めば、早くなおります。元気になったら、登校してくださいね！

