



明けましておめでとうございます☆ 今年もよろしくお祈りします！

新しい一年が始まり、いよいよ3学期のスタートです。皆さんは、今年のご目標を立てましたか？新学期に入り、インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症の増加も心配されます。目標を達成するためには、まずは健康が一番です。新年も元気に過ごせるように、病気、ケガ、事故などに気を付けて過ごしましょう。

【1月の保健目標】

てあらい・うがいをがんばろう



感染症などの病気を防ぐためには・・・?!

皆さんは、手をきちんと洗うことができますか？意識ひとつで、効果の高い感染予防ができると言われていいます。洗い残しのない手洗いができるように、右の絵を見てチェックしてみましょう。



違いが分かるかな？

今週は、生活チェック週間です！



1月9日(火)～12日(金)は、「生活チェック週間」です。冬休みに生活が乱れてしまった人は、自分の1日の生活をふり返り、生活リズムを正しく整えるようにしましょう。

生活ふりかえりカードの裏には、「親子ふれあいカード」があります。メディアについての目標も立て、家族での時間も楽しく過ごせるといいですね。保護者の皆様もご協力をよろしくお願いいたします。

※ カードの最後に自分の感想を書いて、1/15(月)に提出しましょう。

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	かぜ 風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37～38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしやすい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れず。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



～保健室のつばやき～

「素敵な一年になりますように！」

昨年は、自分自身も「体調がよくないな・・・」と感じる日が多く、本当に「健康第一」と実感した一年でした。今年のご目標は「心身ともに健康に過ごす！」です！「笑う門には福来たる」と言うように、「笑顔」も大切です。「笑う」ことで、実際に健康に過ごせるとも言われています。皆さんにとっても、体だけではなく、心も元気に過ごせる一年になりますように。

児童の皆さん、保護者の皆様、今年もどうぞよろしくお祈りいたします。

