



ほけんだより

日之影小学校
保健室発
R5年1月

あたら とし はじ げんき ふゆやす
新しい年が始まりました。元気に冬休みをすごせましたか？おいしいものはたくさん食
べましたか？2023年ねん たのも楽しい1年ねんにしましょうね。

さて、明日あしたから「すこやかしゅうかん週間」です。冬休みモードから学校モードへ切りかえるため
には、まず生活リズムせいかつを整ととのえることがポイントです。決きまった時間じかんにねて、決きまった時間じかん
に起きることを心こころがけ、朝あさはきちんと朝あさごはんを食たべて登校とうこうしましょう。

2023年ねんもけんこうにすごそう！



おうちの方へ

新型コロナウイルスの症状の出方は、個人差があります。軽い体調不良でも、その後、急な発熱や体調不良の悪化が見られることがあります。

かぜ症状（発熱・のどの痛み・頭痛・倦怠感など）がある場合は、かかりつけ医もしくは町や県の窓口に相談してください。

元気に過ごす
ポイントは

ねる 早寝早起き
できていますか？

たべる 栄養を考えて
食べていますか？

うごく 適度な運動を
していますか？

元気に過ごすためには
この3つのバランスがとっても大切です

★ お子様やご家族がPCR検査を受ける場合、濃厚接触者に特定された場合は、速やかに学校へご連絡をお願いします。



☎ 日之影小 87-2679

ただ マスクを正しくつけましょう。

マスクのサイズが大きい、鼻が出ている人をちらほら見かけます。とくに低学年は、子ども用のマスクをつけるといいと思います。マスクの表面はウイルスがついているため、さわらないように気をつけましょう！



	かみマスク	ぬのマスク	ウレタンマスク	なし
マスクのしゅるい				
よぼうど 予防度	100 0			
ウイルスを出す量 	◎	○	△	×
ウイルスを吸う量 	◎	△	△	×

★いちばん予防にむいているマスクは「かみのマスク」です。

ふゆ はだ 冬の肌トラブルにちゅうい！

冬に気をつけたいのが「しもやけ」や「あかぎれ」です。



●予防のポイント●

- 1 手や足をぬれたままにしない。
- 2 手袋や厚手のくつ下をつける。
- 3 お風呂にゆっくり入り、体を温める

