

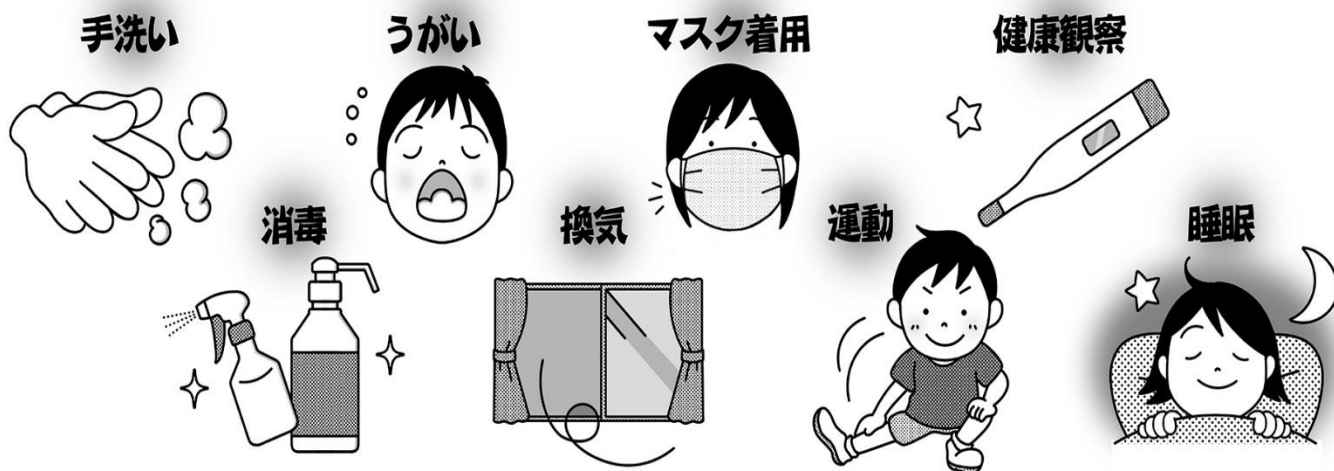
にっこにっこほけんだよ

熊本市立画図小学校
保健室
令和4年1月12日(水)

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく元気に過ごせましたか？新学期がスタートしましたね。休みモードから早めに切り替えて、生活リズムを整えて寒さに負けないで過ごしてくださいね。今年も引き続き、感染症対策を行っていきましょう。



コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



今年もコロナやインフルエンザを予防するために、これらのことを心がけて予防していきましょう。また、マスク忘れやマスクをなくす人がいます。予備のマスクも準備しておきましょうね。

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、お腹痛み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？

そして、朝から家で健康観察を行って学校に登校しましょう。朝から体温を測り、自分の体調を知ることも大切です。

保健委員会の動画にもありましたが、手を洗う際、水だけで洗った時よりも、石けんで洗った時の方がきれいに汚れや菌が落ちていましたね。石けんを使ってきれいに手を洗いましょう。



は 歯みがきカレンダーのご協力ありがとうございました。

冬休みの間、歯みがきをがんばってくれたことと思います。
家族で一緒に取り組んでいただいたところもあり、みなさんが
工夫して取り組んだ様子が歯みがきカレンダーから伝わりました。
これからも、自分の歯を大切にしていましょうね。



そして、むし歯の治療が必要な人は、早めに歯科受診をお願いします。

「免疫」を高めよう!

「免疫」って言葉を聞いたことがありますか? 細菌やウイルスなどから、からだを守るしくみのことです。免疫は、みなさんの生活のしかたに影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスが
かたよったり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。この冬も、規則正しい生活で免疫の働きを高め、元気に乗りこえましょう!



規則正しい生活習慣で



記憶の定着が

寝たほうが



ネズミ ウシ トラ …干支の由来



2022年は「寅(トラ)年」。トラは、その毛皮のりっぱな模様から、夜空に輝く星、『決断力と才知』の象徴としての意味もあるそうです。また、寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる(始まる)年とも言われています。成長の始まりやきっかけ…ぜひ、そんな1年にしたいですね。