

# ほけんだより 1月

令和4年 1月 11日  
ながはらしょうがっこう ほけんしつ  
長原小学校 保健室

あけましておめでとうございます。昨年さくねんは、大変たいへんお世話せわになりました。本年ほんねんも、長原ながはら小学校しょうがっこうのみなさんがケガけがもなく健康けんこうに過ごせるよう、精一杯せいいつぱい頑張がんばります。

2022年ねんもみなさんにとって元氣げんきで笑顔えがおあふれる1年ねんとなりますように♪



## 1月の保健行事予定

日にち	保健行事
1月 12日(水)	身体測定
※メガネをもっている人は持ってきてください。	



## 冬もしっかり水分をとるようにしよう!

冬ふゆになると忘れがちなのが「水分補給すいぶんほきゅう」です。実は、水分すいぶんは、尿にょうや便べん、皮膚ひふや呼吸こきゅうからどんどん出でています。そのため、冬ふゆでも脱水症だっすいしょうじょう症状しんじょう(気分不良きぶんふりょうや嘔吐おうとなど)をおこすことがあります。こまめに水分すいぶんをとるようにしましょう。

「水分補給」は感染症予防にもなる!?

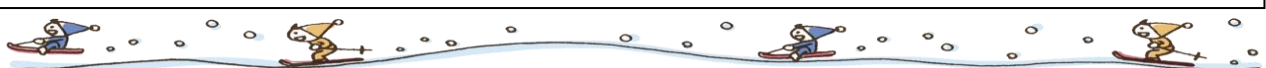
水分補給忘れずに!

## 感染症予防との関係

- ウイルスが付着ふちやくしづらいように、のどや鼻はなの粘膜ねんまくなどを潤うるおしてくれます。
- のどや鼻はなの粘膜ねんまくなどに付着ふちやくしているウイルスを、洗い流あらしてくれます。

## ◆ 新年は「あけましておめでとう」の生活をしよう!

- あ** さごはんで、元氣げんきな1日いちをスタートしよう。
- け** かの予防よぼうのために、寒い冬さむ ふゆもポケットから手てをだそう。
- ま** るまった背中せなかにならないように、姿勢しせいに氣きをつけよう。
- し** ょくじはいつも、バランスよく食たべよう。
- て** あらい・うがい・消毒しょうどく・マスクかんせんしょうで感染症よぼうの予防よぼうをしよう。
- お** そ寝ねはやめて、早寝はやね・早起はやおきをしよう。
- め** を大切たいせつにして、ゲームやテレビは時間じかんをきめよう。
- で** きたかな? 食後しょくごの歯はみがき忘れわすれずにしよう。
- と** う校こうまえには、トイレいに行いってうんちをしよう。
- う** ん動どうをしっかりして、健康けんこうな体からだをつくろう。



## ◆ 感染症予防対策できていますか? チェックしましょう。

毎日体温まいにちたいおんを測はかっていますか?

こまめに手洗てあらい・うがいうがいをしていますか?

部屋へやに入る前はいや食前しょくじまえなどに手指消毒しゅししょうどくをしていますか?

マスクはしていますか?  
しっかり鼻はなや口くちにあてていますか?