

# ほけんだより

# 2月

令和4年2月1日  
新野小学校 保健室

## コロナウイルスを**よぼう**しよう。



1 2月には**おち**ついてきていたコロナウイルスですが、1月に入って**ぜんこく**的に**しんがた**新型コロナウイルスに**かんせん**する人が**ふ**えつづけています。夏に「**デルタ株**」という型が**かた**り**ゆうこう**していることをお知らせしましたが、次は「**オミクロン株**」というまた**あたら**かた**かた**新しい型のコロナウイルスが**は**り**や**流行ってきています。「**オミクロン株**」は、インフルエンザのように**かんせんりよく**が**つよ**く、**とくしまけんない**がっこう**がっこう**徳島県内の学校でも**クラスター**が**はっせい**しています。何より、これまで**すく**な**こども**な**かんせん**なかった子供への**かんせん**が**ふ**えつづけていることが**しんぱい**心配なところ**い**です。もう一度、**い**ち**じぶん**自分に**よぼう**できる**よぼう**予防方法を**し**っかりできる**よぼう**ように**し**ましょう。



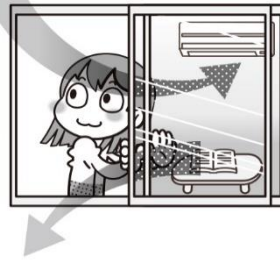
ハンドソープで、ていねいに手を洗います。洗ったあとは、消毒しましょう。



がらがらうがい・ぶくぶくうがいをしましょう。



マスクを鼻から口までしっかりおおうように付けましょう。マスクをはずした時は、できるだけしゃべらないように気を付けましょう。



閉めきった部屋は、ウイルスがただよっているかもしれません。寒いですが、しっかり換気をしましょう。

「早寝、早起き、朝ごはん」ができていますか？  
この3つができると、1日の生活リズムが整いやすくなります。コロナウイルス予防で1番大切なことは、毎日の体調を整えてコロナウイルスに負けない体をつくっておくことが大切です。そのためには、「睡眠」「バランスのよい食事」「運動」の3つの習慣を見直していきましょう。



熱がなくても、体調がわるい時は、すぐにお家の人や先生に知らせてください。早めに病院で診てもらいましょう。

# 花粉の季節がやってきます



プールの水が毎日氷るくらい寒い日が続いていますが、2月頃になると、花粉症で辛い症状が出でてくる人がいます。毎年「くしゃみ・鼻水」「目のかゆみ」などつらい症状がある人は、ひどくなる前にお家の人と相談して病院で診てもらいましょう。



◎外に出るときは・・・

<p>花粉予報をチェックする。</p>	<p>ぼうし・めがね・マスクをつける。</p>	<p>ツルツルした素材の服を選ぶ。</p>



## クロスワードパズルに挑戦!

二重になっているマスの文字を並べ替えると...

○○○○○(あ)

①				
				④
②	③			
⑤				
			⑦	
⑥				⑧
⑨				



### カゼ予防・花粉対策編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い○○○まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに○○○の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・○○○などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で○○○○して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり○○○をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の○○○○を忘れずに

### 節分・ことわざ編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に○○○○
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも○○○
- ⑤のヨコ 節分には、ひらぎの○○にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の○○○は北北西
- ⑦のタテ いつもにこやかな人のところには、自然と幸せがやってくるという意味 → 笑う○○には福来る

こたえ：みんなえがお

### おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症対策にご協力いただきありがとうございます。年始から「オミクロン株」の流行により、県内外での罹患者数が急増しています。先日1月17日時点での出席停止や対応についての文書をお配りさせていただいていますので、ご確認ください。

体調がわるい場合は、無理をせず、できるだけ医療機関を受診していただきますようお願いいたします。また、お子さまがかかりつけ医等、医療機関で抗原検査やPCR検査を受けた場合は、ご面倒ですが学校までご連絡ください。学校でも、引き続き手洗いやマスク等の感染症対策を行ってまいりますので、今後ともご協力お願いいたします。