



# ほけんだより



令和6年1月9日  
佐倉市立印南小学校  
保健室

今月の保健目標

## かぜ 風邪やインフルエンザを まぼう 予防しよう



あけましておめでとうございます。

冬休みはどうでしたか？今年度は祝日を挟んだため、例年に比べて少しだけ長い冬休みとなりました。学校のリズムに戻していけるよう、運動や勉強に精一杯取り組みましょう。

今年は「辰年」です。実は、2024年は、最も幸運で、繁栄し、様々なチャンスがたくさんある年といわれているそうです。勇気と自信をもって、夢を追い求め、今年も元気いっばいに過ごしましょう。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



## て であら しょうどく ころろ 手洗い消毒を心がけよう

### て ～手にはウイルスがいっぱいです～

物をつかんだり、支えたりするために人は手を使います。たくさんの物をさわった手には、たくさんのウイルスがついています。そのため、ウイルスのついた手で顔をさわると、口や鼻や目からウイルスが体に入ってしまう。

また、全国的に新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなどの感染症の感染者が、この冬休み中に増加傾向にあるようです。ウイルスを「持ち込まない・もらわない」を意識した生活を心がけましょう。

保健給食委員会の取り組みで、業間休みと昼休みの後に、手洗いソングを流しています。聞きながら手洗いをしてみてくださいね。



顔をさわるクセ  
気をつけよう

← 無意識のうちに  
顔をさわって  
いますよ！



※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。

## さむ すいとろ も ～寒くても水筒を持ってこよう～



風邪などウイルスの一部は乾燥が大好きで湿気が苦手なため、水分補給は立派なかぜ予防になります。

水分で鼻やのどの粘膜をうるおすと、ウイルスは体に侵入しづらくなるため、寒くても水分補給を積極的にしましょう。

また、水分補給だけではなく、手洗い・うがいなど、自分でできる感染予防を心がけましょう。

## がっこう き か ～学校モードに切り替えよう～

冬休み中、寝るのが遅くなったり、食べすぎたりして生活習慣は乱れていませんか？生活習慣をもどすために、しっかり朝ごはんを食べることから始めてみましょう！

### ★早起きリズムの作り方★

- 夜は9時までに寝ましょう。
- 朝起きたら、カーテンを開けて日の光をしっかりと浴びましょう。
- 水で顔を洗ってみましょう。
- 窓を開けて外の空気を入れましょう。
- 昼間はたくさん運動しましょう。

健康習慣で今年もよい1年になりますように

- あ さごはん 元気な1日スタートだ
- け がよぼう 準備運動ねんいりに
- ま るまった背中ではピーンとまっすぐに
- し ょくじはいつも バランスよく
- て であらいうがいでウイルスバイバイ
- お ふろにつかってリラックス
- め ごめをよくする はやおはやおき
- で きるかな？ けがの後の応急手当
- と う校前の うんちの習慣
- う んどうで からだも心も強くなる