ほけんだより　1月

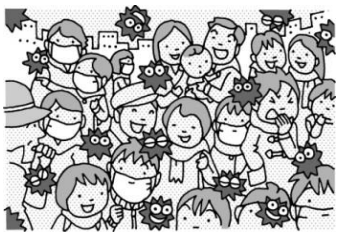
令和４年１月２１日（金）
松川中央小学校　保健室

新型コロナウイルス感染症の流行が急増してきました！！

プラス　胃腸炎など冬の感染症にも注意です！！

いよいよ飯田下伊那、松川町内でも新型コロナウイルス感染症の流行がみられています。今回は感染力が強くいつどこで誰が感染してもおかしくありませんので、今まで以上の注意が必要です。学校でも、三密を避けながらマスクの着用、石けんでの手洗い・うがいの強化、アルコール消毒、教室の換気などを実施しています。来週からは健康旬間を実施し、基本的な生活習慣を見直しながら感染症予防に取り組みたいと思います。一人一人が、感染予防を心がけ意識を高めましょう！マスクを忘れてしまったり、ゴムが取れてしまう人がいます。マスクの予備をカバンに入れておくようにお願いします。水分補給・うがい用に水筒のお茶持参をおすすめします！！

最近は、頭痛・腹痛・気持ちが悪いという体調不良者もいます。胃腸炎の人もいますので、注意しましょう。症状がよくない場合は、無理せずに体を休めてください。学校で体調が悪い場合は、早退となり、保護者の方にお迎えにきていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。体が疲れていると体の免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。しっかり早めに体を休めてくださいね！



人混みへの外出はできるだけ避け

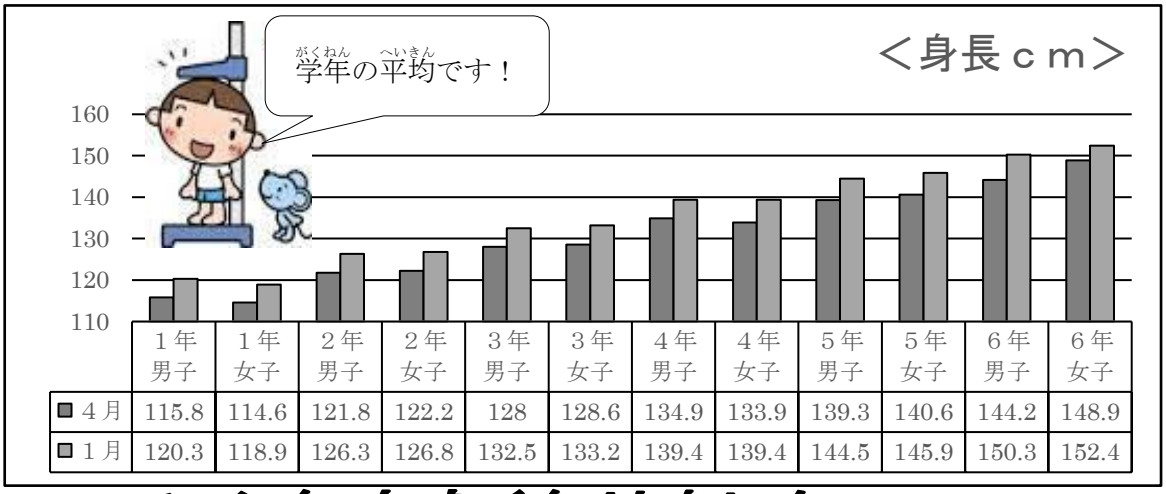
体をしっかり休ませましょう！！

１月は身体測定がありました。**みんな大きくなりました！！**

今回は新型コロナウイルス感染症についてと冬に多い感染症についてお話しました。また、感染予防には誰にでもできる**「せっけんでの手洗い」**が一番効果的！！と話しました。水は冷たいですが

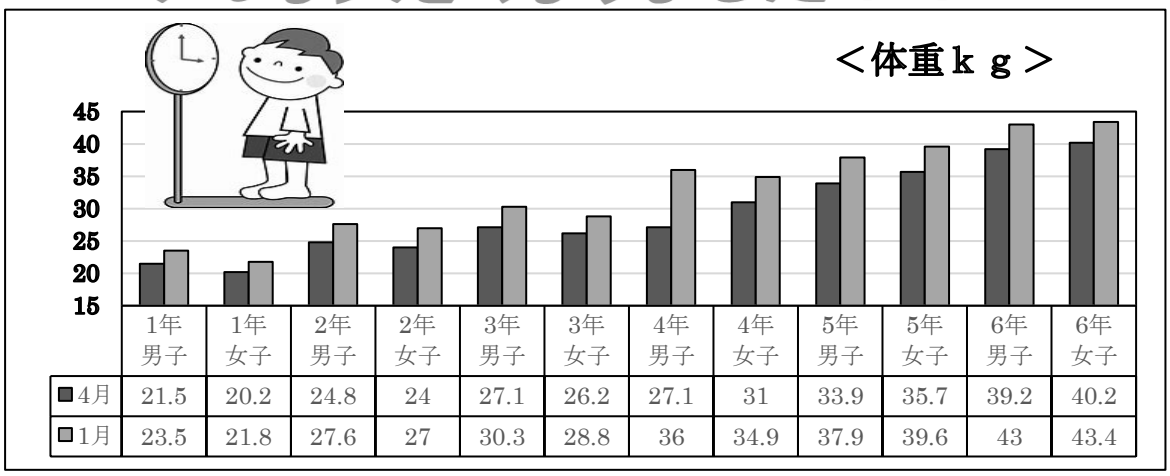
洗い１０秒
＋
流す１５秒

を２セットで**がんばりましょう！！**



	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子	4年男子	4年女子	5年男子	5年女子	6年男子	6年女子
4月	115.8	114.6	121.8	122.2	128	128.6	134.9	133.9	139.3	140.6	144.2	148.9
1月	120.3	118.9	126.3	126.8	132.5	133.2	139.4	139.4	144.5	145.9	150.3	152.4

みんな大きくなりました！！



	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子	4年男子	4年女子	5年男子	5年女子	6年男子	6年女子
4月	21.5	20.2	24.8	24	27.1	26.2	27.1	31	33.9	35.7	39.2	40.2
1月	23.5	21.8	27.6	27	30.3	28.8	36	34.9	37.9	39.6	43	43.4

けんこうじゅんかん

健康旬間があります！ 1月24日(月)～2月4日(金)

前半の1週間

旬間中は『健康チェック』をしましょう！

きちんとできたら色をぬってください。全部ぬれるようにがんばりましょう！

毎日の習慣を身につけよう！特に朝ゆっくりトイレに行く時間をつくろう！

お昼の後のはみがきがんばろう！

自分のもくひょう時間をきめましょう。

健康チェック

年　組　番　なまえ

＊きちんとできたら、色をぬりましょう。　＊かぜ・感染症予防のために、基本的な生活をしっかりしよう！！

	はやね	はやおき	あさごはん	はいべん	うがい 水分補給	手洗い	ハンカチ	マスク	アルコール消毒	はみがき	からだの調子
	目標時間 時　分	目標時間 時　分	おかずもたべようね	バナナうんちがでたかな	のどのかんそうは×	せっけんであらおうね！	きれいなハンカチで手をふけた	マスクをきちんとつけた	てあらいのあとに！	お昼のはみがきをした。	はどうかな？
1／24（月）											
1／25（火）											
1／26（水）											
1／27（木）											
1／28（金）											
1／29（土）											
1／30（日）											

＜はんせい＞　＜おうちの人から＞　先生のサイン　保健室サイン

＊はんせいを書いたら、おうちの人に書いてもらい、1月31日　クラスの先生に出しましょう

一日のエネルギー源！おかずも食べよう

「うがい」「てあらい」「マスク」「アルコール消毒」はいつも以上に、しっかり取り組もう！予防の基本です！！ハンカチでふき取ろうね！

からだの調子は、自分で顔を書こう！

＊「健康チェック」を１週間分記入したら自分の反省を記入します。おうちの人から反省・感想を記入してもらい、１月３１日の月曜日にクラスの先生に提出をしてください。

＊旬間の後半はチェックカードはありませんが、反省を活かして健康で過ごせるように、取り組みましょう！

かぜや感染症(コロナ・胃腸炎)に負けずに、健康な生活習慣をみにつけよう！！