



1月の保健目標

きそく正しい生活しよう

令和5年1月16日

歌浦小学校保健室

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？元気に登校してきたみなさんの顔を見て、ほっとしたところです。2023年も毎日健康に過ごせるように、規則正しい生活をして、感染症対策も続けて行っていきましょう。今年もよろしくお祈りします！

1月の予定

- 12日：第4回すくすくカード開始（～18日）
- 16日：身体測定・保健指導（低）
- 17日：身体測定・保健指導（高）
- 24日：保健給食委員会の児童による給食集会  
\*リモート開催  
（24日～31日は、全国学校給食週間です。）

保健室からの

お知らせ

冬休みの染め出しチェックカード、歯みがきカレンダーの取組にご協力いただき、ありがとうございました！

\*まだ提出していない人は、今週中に出してください。



久しぶりに学校に来て、「なんだか疲れたな～」と感じた人はいませんか？冬休み中の生活習慣の乱れなどが原因のことも多いですが、もしかすると、「心」が疲れているのかもしれない。なんとなくモヤモヤしたり、気分が晴れなかったりする人は、「心」を休ませる時間をつくってあげてくださいね。悩みごとがある人は、信頼できる人に話してみてください。

水分補給でカゼ予防

こまめな



はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



# 「新型コロナウイルス感染症」情報(12月15日～現在)

【市内の感染段階】

レベル2

(警戒警報発令)



【学校での対応】

本人および同居する家族に、未診断の発熱等の症状が見られる場合は、自宅<sup>※</sup>で休養する。(出席停止)

\*参照：佐世保市ホームページ・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル (Ver.8)

\*12月15日から、長崎県の感染段階対応の目安(レベルの分類)が改定されています。

あけまして  
おめでとうございます

う きうきワクワク

さ いこうの一年になるように

ぎ あを入れていこう!

今年もよろしく  
お願いします!

冬休み こんな過ごし方

をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる

01 まずは、早起き

02 太陽の光を浴びる

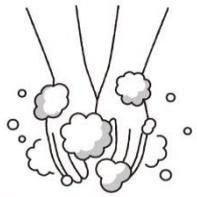
03 朝ごはんを食べる

これで  
学校モードに  
チェンジ!

## 感染対策

続けよう

手洗い



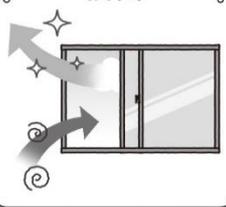
清潔なハンカチも  
忘れずに

マスク



表面をさわら  
ずないように

換気



2カ所をあけて  
空気の通り道を作ろう

くしゃみ  
鼻水  
せき

ウイルスや異物を体の外へ飛ばしたり、  
洗い流そうとしている

これ全部

体を守るための反応です!

発熱

ウイルスなどが  
増えるのを抑え、  
ウイルスと戦う力を上げる

こんな症状があれば、  
体ががんばっているとき。  
無理せず早めに  
休みましょう。