

ひだまり

2024

ほけんだより No.12
上市町立陽南小学校
令和6年1月9日



あ
明けましておめでとうございます。本年も学校保健活動へのご協力をよろしくおねが
ひんねん がっこうほけんかつどう きょうりよく ねが
います。

1月は、気温が低く空気が乾燥しているため、風邪をひきやすくなります。手洗い・うがいをしっかり
きおん ひく くうき かんそう かぜ てあら
として感染症を予防し、元気に登校できるようにしましょう。

1月の保健行事：1／11（木）身体計測・視力測定（1、2、3年）
1／12（金）身体計測・視力測定（4、5、6年）



- ㊦ ころもからだも元^{げんき}氣いっぱい
- ㊦ おくをながめて目^めを休^{やす}めよう
- ㊦ せいがいいと気持ちもシャッキリ
- ㊦ もんくばかり言ってもつまらないよ
- ㊦ ふかしせずに睡眠^{すいみん}たっぷり
- ㊦ うかは走^{はし}らず歩^{ある}きます
- ㊦ んらいしあえる仲間^{なかま}を大切^{たいせつ}に
- ㊦ わずぎらいはもったいない

すてきな1年^{ねん}になります
ように！



がっき げんき とうこう
3学期も元気に登校するために

1日を元気にスタートできる『モーニングセット』！



はや お
早起きして、
じかん
時間によゆうをもつ



あさ はん た
朝ご飯を食べる



トイレに行く

せいけつ
清潔なハンカチ・ティッシュ
を持って、とうこう
登校しよう！



さまざまな感染症が流行中！！

富山県内では、インフルエンザや風邪等の様々な感染症が流行しています。感染症の主な感染ルートは「飛沫感染」と「接触感染」です。予防のためのポイントを確認し、気を付けましょう。



せきやくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のインフルエンザウイルスを直接、鼻や口から吸い込んでうつる。



ドアノブや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口を触ったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

予防のためのポイント



栄養バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整えておく。



石けんを泡立てて手洗いをしっかりする。



冷たく乾燥した空気から喉を守るため、マスクを着用する。



せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで押さえる。



加湿器で室内の湿度を50～60%程度に保ち、換気もする。



人混みを避ける。やむを得ないときはマスクをする。

保護者の方へお願い

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、学校へ連絡をお願いします。

「インフルエンザ治癒報告書」「新型コロナウイルス感染症治癒報告書」は保護者が記入し、登校する際に持たせてください。用紙は学校のホームページにあるので、ダウンロードしてお使いください。または、学校へ取りに来てください。