



2022. 1. 14

鳥飼東小ほけんしつ

おうちの方といっしょ
にみてね☆

あけましておめでとうございます



2021年は、皆さんにとってどんな1年になりましたか？

2022年も楽しいことや嬉しいことがたくさんある1年になるといいですね。

新学期が始まりましたね。冬休みで生活リズムが崩れている人は、

「はやね・早起き・朝ごはん」を思いだして、新学期もいいスタートを切りましょう。



こんなつけ方を していませんか？

ただ 正しいつけ方



マスクのワイヤーを鼻の形に
合わせて顔にフィットさせ、
鼻から顎までをしっかりと
おおうようにしましょう。



もしかしたら、 インフルエンザかも!?



38℃以上の熱がある。



からだのあちこちが痛い。
(関節痛・筋肉痛)



からだのだるい。

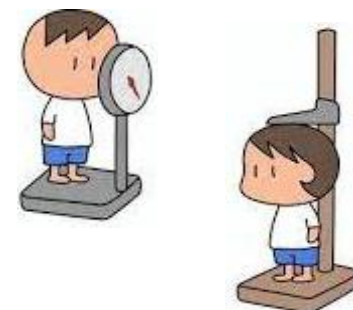


あたま
頭が痛い。

ほけんしどう ～保健指導～

《内容》

- 1年生：自分でけがの手当てができるようになろう
2年生：咳エチケットと手洗い
3年生：咳エチケットと手洗い
4年生：咳エチケットと手洗い
5年生：ゲーム・スマホ 知らないうちに依存症
6年生：生活習慣のみなおし～生活習慣病予防～



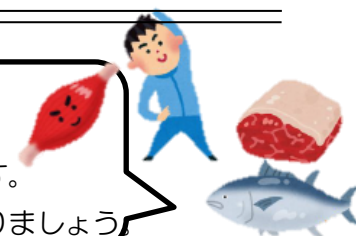
* 知らなかったことや新しく学んだことをおうちの人にお話ししてみね。

3つの冷え対策

1. 適度な運動で筋肉を鍛え、タンパク質をしっかりとる

体の熱の多くは、筋肉で作られるので鍛えると冷え対策ができます。

また、たんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。



2. 冷えから体を守る服装選びをする

首や足首が冷えるとお腹がいたくなったり、風邪をひきやすくなります。

外に出かける時は、手袋やマフラーをしっかりと付けましょう。

また、脱ぎ着が簡単にできる上着があればいいですね。



3. お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかける」。

これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。



保護者のみなさまへ

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

毎日リーバーの入力にご協力いただきありがとうございます。

様々な感染症が流行しています。風邪症状、発熱、咳、下痢、嘔吐などがある場合はおうちで

ゆっくり休み、早めに病院を受診してください。また、受診結果を学校にご連絡いただきますよう

お願いいたします。