



ほけんだより 1月



令和4年1月12日

西原小学校

あ 明けましておめでとうございます。あた 新 しい年がスタートしましたね。ふゆ やす げん き す 冬休みは元気に過ごせましたか？せい かつ 生活リズムを 整 えて、かん せん しょう 感染症やかぜにかからないようにしましょう。こと し たの けん こう す 今年も楽しく健康に過ごしましょう！



1月の保健目標 感染症の予防につとめよう

- 石けんを使った手洗い・うがいをする。
- 友だちと両手(または片手)を伸ばした距離をとり、密にならないようにする。
- 早寝・早起きをする。
- ご飯をしっかり食べる。
- 換気をする。
- 外で体を動かす。



健康を守るため、よくかんで食べることが大事

窒息をふせぐ	むし歯の予防	肥満の予防	胃腸の負担を減らす
お餅や焼き芋はノドに つまりやすいので注意	唾液がしっかりと出て 汚れや菌を流してくれる	食べすぎの防止にもなる 一口30回を目安に	よくかむと食べ物の 消化もよくなる

コロナ? インフル? ただのカゼ?

しょうじょう 見 分 けるのは 難 しいので、しんぱい 心配な しょうじょう 症 状 があるとき
は 人 との せつしよく 接 触 を 避 け、はや 早 めに びょういん 病 院 に 行 きま しょう。

冬のトラブルに気を付けよう

★登下校中は手袋をして、手を冷やさないようにしましょう。

★ハンドクリームで手を保湿しましょう。
学校に持ってくるときは、色と匂いが無いものをおうちの人に連絡帳に書いてもらってから持ってきてきましょう。



しもやけ