

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。



令和 4年1月11日

小坂小学校

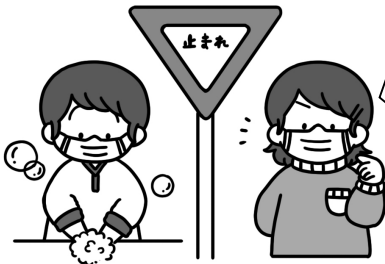
保健室 藤本純子

No. 9

にこにこほけんだより

☆笑顔には、自分とまわりを元気にする力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように！

2022年がスタートしました。皆さんは、今年の目標は立てましたか？目標を達成するには、日々の努力の積み重ねが大切です。そしてその土台になるのは、元気な心と体があってこそ！よい1年になりますように。



ウィルスはここでSTOP!

洗った手、どこでふいてる？
石鹸で洗った後は、ハンカチ
で手をふきましょう。手洗いと
ハンカチはセットですよ！
清潔なハンカチを
毎日持ってきてね！

「冬休みモード」から切りかえ！



早起きして、
時間によゆうをもつ



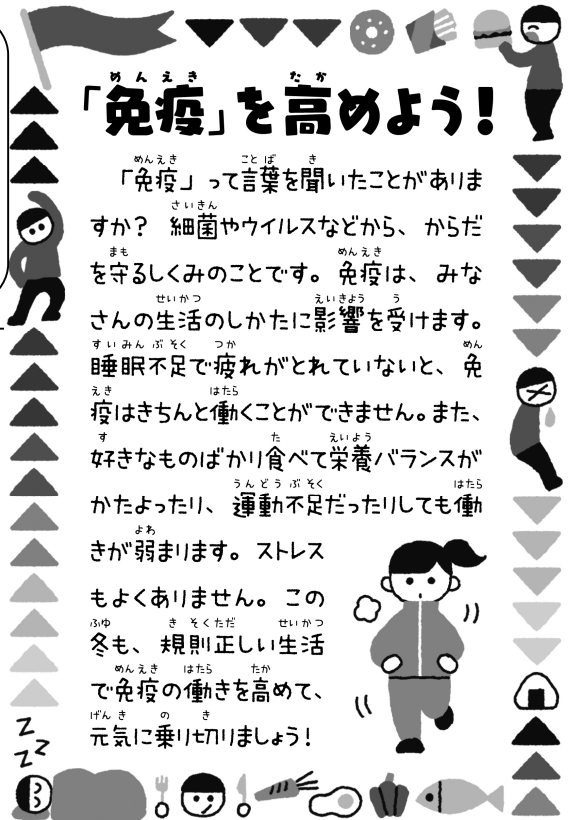
朝ごはんを食べる



こまめに体を
動かす

「免疫」を高めよう！

「免疫」って言葉を聞いたことがありますか？細菌やウイルスなどから、からだを守るしくみのことです。免疫は、みなさんの生活のしかたに影響を受けます。睡眠不足で疲れがたれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスが崩れたり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。この冬も、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう！



★答えは保健室前の掲示板上にあります★



脳の7つのまちがいさがし 挑戦



保護者の方への保健だより

Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

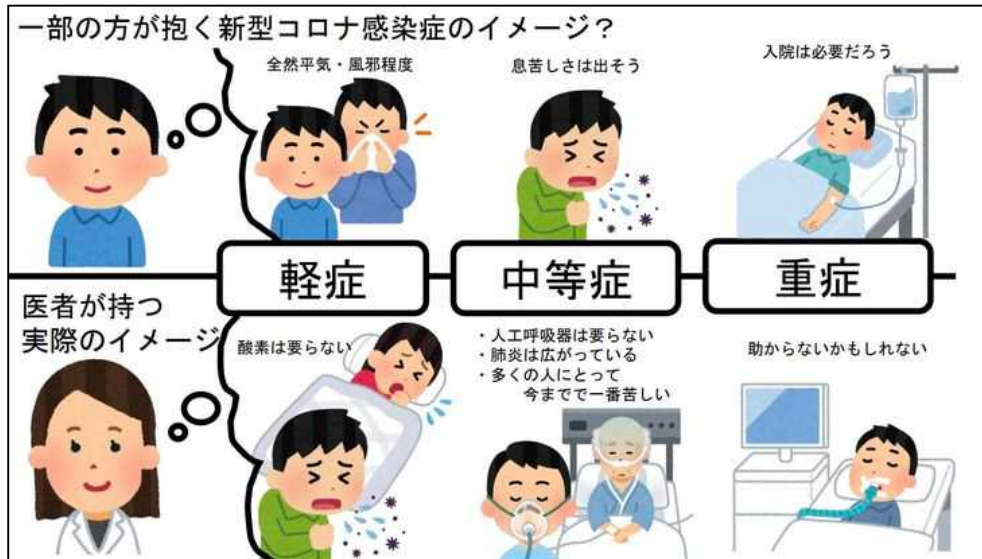
オミクロン株ってどんなもの？

あけましておめでとうございます！今年もがんばりますので、何卒よろしくお願いします。

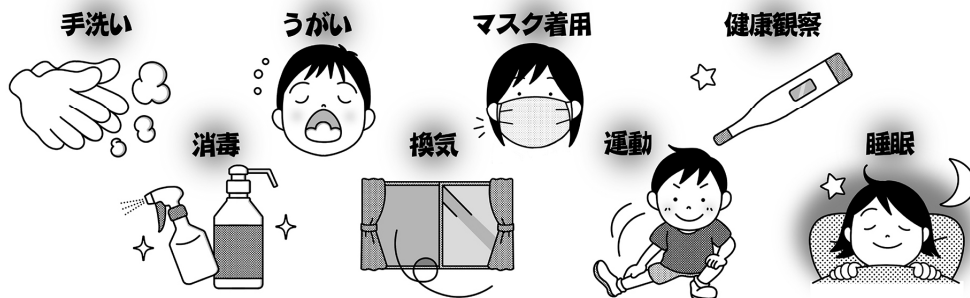
さて、コロナですが、またと言うべきか、やはりと言うべきか、感染者の数がどんどん増えてきています。世界では、多くの国で感染者が過去最高を記録しているようで、その感染力に驚かされるばかりです。

オミクロン株は新型コロナウイルスの変異株の一つで、令和3年11月28日に、国立感染症研究所が「懸念される変異株」に位置付けました。WHO(世界保健機構)は1月4日、今回のオミクロン株は、主に鼻やのどなど、首から上の部分に影響を及ぼす症例が多かったということで、他の変異株に比べると入院や死亡のリスクは低いという見解です。しかし、断定にはさらなる調査が必要として慎重な見方を示しています。また、東京歯科大学の寺嶋教授は、「鼻やのどの上の方にウイルスが多くいるということは、大声を出したり、せきをしたりするとウイルスが周囲に広がりやすいということになる。」としてマスクや部屋の換気など基本的な感染対策の徹底が重要であると言っています。そして1月5日、バイデン米政権のファウチ首席医療顧問は、「一定の割合の患者は重症化する恐れがあり、引き続き医療システムへの重圧となる可能性がある」と述べました。

症状が軽いという情報があっても、決して楽観視はせずに引き続き感染対策をしっかりと行っていくことが大切だと考えます。引き続き動向を見ながら、できることをやっていきましょう。



コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



おまけ フジモトのひとりごと (ミニ版) 一緒にやろう の巻