

すこやか1月

令和5年1月17日
白旗小学校 保健室

あけまして
おめでとう
ございます

たの 楽しい冬休みが終わり、3学期がスタートしました。みなさんど
ふゆやす んな冬休みを過ごしましたか？心と体を3学期モードに切り替
お えて、元気いっぱいがんばりましょう！
がっき

まだまだ寒い日が続きます。寒くなると体調を崩しやすくなりま
さむ ひ つづ さい さい たいちよう くず
す。毎朝の体調チェックを忘れずに、元気に登校してください。
まいあさ たいちよう わす げんき とうこう



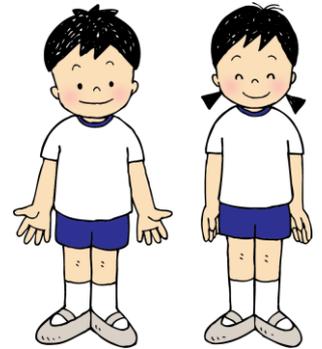
1月の行事予定

身体測定があります

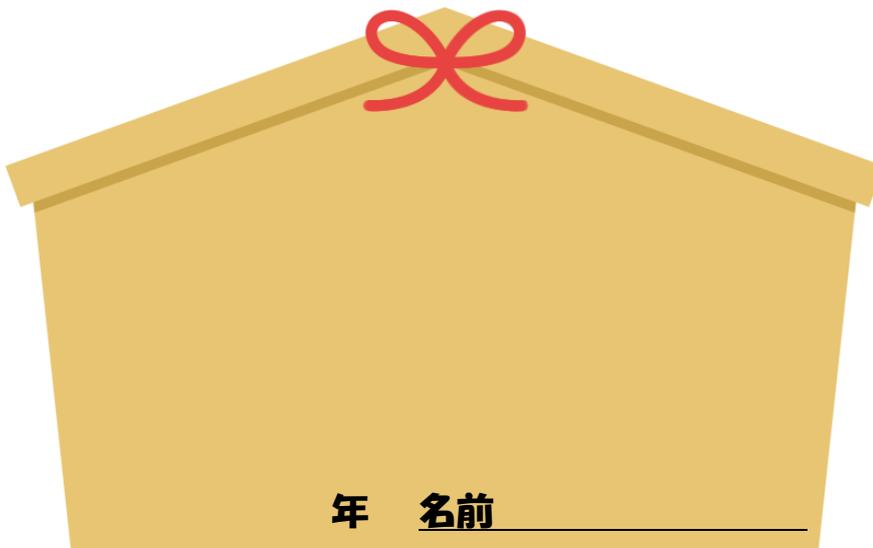
1月16日(月)	3年生	1月19日(木)	5年生
1月17日(火)	4年生	1月20日(金)	6年生

※1・2年生は13日(金)に終了しています。

たいいくふく わす
★**体育服を忘れずにもってきてください。**



ことし 今年のねがいごとを絵馬に書いてみよう！



えま 絵馬ってなあに？

絵馬は何かを祈願するとき
なに きがん
や、願いがかなったお礼とし
ねが れい
て、神社に奉納するもの。
じんじゃ ほうのう

ことし ねんかん
今年1年間のねがいごとを
絵馬に書いてねがいごとをか
なえましょう♪

え いっしょ
(絵と一緒に書いてもいいですよ。)

ほけんしつまえ
保健室前にかざってもいい人は点線で切り取って、保健室前の『**ここにポスト**』に入
ひと き と
れてください。自分で持っていてもいいし、お部屋にかざってもいいですね。
じぶん も へ や



かぜ・インフルエンザ



さらに新型コロナウイルス感染症の予防も！

気温が低く、また空気が乾燥するこの冬場はいろいろなウイルスが流行しやすい時期です。またニュースでも取り上げられていますが、再び新型コロナウイルス感染症の感染者が増えてきました。熊本県でも感染者が急激に増えてきています。手洗い・消毒・マスクをしっかりと感染対策に努めましょう。

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス
症状	のどの痛み、鼻水・鼻づまり、くしゃみ、せき など	発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感 など	咳(途切れず続く乾いた咳が多い)、頭痛、嗅覚・味覚異常、倦怠感 など
熱	37~38℃くらい	38~40℃の高熱	37.5℃以上の発熱が4日以上
感染力	あまり強くない	強い	非常に強い
進み方	ゆっくり	急激	ゆっくりまたは急激
治るまで	一定ではない	約一週間	7日間

新型コロナウイルス感染症を予防するためのあいことば



元気にすごすために



か て ます



かんき

窓を開ける時は、なるべく両方の窓を20センチくらい開けて、空気の通り道を作りましょう。



てあらい

石けんで手をあらうと、水であらう時より1000倍のウイルスをやっつけることができます。



ますく

鼻や口にウイルスが入るのをガードしてくれます。また、のどの乾燥を防いでくれます。