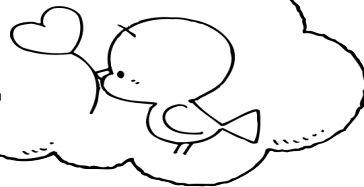


ほけんだよい

1月号



2025年がスタートしました

大野小学校 保健室

あけましておめでとうございます。冬休みは、元気に楽しく過ごすことができましたか？2025年も、大野小のみなさんにとって良い一年になりますように、保健室からみなさんの心や体の健康を支えていけるよう頑張りたいと思います。まだまだ寒い日が続きますが、寒さや病気に負けない強い体づくりのためにも、生活リズムを守ることや適度な運動を意識して過ごしましょう。また、手洗い・うがい、マスクの着用などの基本的な予防をしっかり行い、感染症にも気をつけましょう。



登下校中のけがに要注意！

毎日、寒い日が続きますが、登下校中にポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？ポケットに手を入れていると、転んだときに手がすぐに出ず、頭や顔をけがしてしまうことがあります。また、ねこ背などの姿勢の悪さにもつながります。寒さをしのぐためだけでなく、安全のためにも寒い日は手ぶくろをつけて登下校しましょう。

寒いからといって

ポケットに手を入れて歩くとは危ないよ

× ねこ背になるよ

× 転んでも手がつかないよ



ねこ背は首の痛みや肩こり、消化不良などの原因になります。

ポケットに手を入れていると、転んだときに手がつかず、けがをすることがあります。

© 少年写真新聞社 2024

インフルエンザ、まだまだ注意が必要です！

大野小では昨年末は流行とまではいきませんでしたが、1月に入ってからまだ油断はできません。感染症が発生するには、「感染症成立の3要素」というものがあり、また、それに対応するための「感染予防の3原則」というものがあります。この2つをしっかりと理解して、感染症の予防をしましょう。

かんせんしょうせいりつ ようそ
「感染症成立の3要素」

かんせんげん びょうげんたい
感染源（ウイルスなどの病原体）

かんせんけいろ びょうげんたい からだ はい みちすじ
感染経路（病原体が体に入る道筋）







からだ じょうたい ていこうりよく
体の状態（抵抗力など）

かんせんよぼう げんそく
「感染予防の3原則」

かんせんげん と
感染源を取りのぞく

かんせんけいろ
感染経路をさえぎる

ていこうりよく たか
抵抗力を高める



つくえなどの消毒

ただ て
正しい手洗い

きそくただ せいかつ
規則正しい生活

保護者の方へ

1月14日～17日の期間に、冬休み明けすこやかチェックを実施予定です。すこやかチェックは今回が今年度最後になります。ご家庭での取組へのご理解とご協力をいただけますよう、よろしくお願い致します。