

ほけんだより 2月

2月の保健目標 仲良く楽しい学校生活を送ろう。

R4/02 新井小 ほけんしつ

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。



一時期は落ち着いたかのように思えた新型コロナウイルス感染症が、1月に入り

新井小でもふえてきてしまいました。基本的な感染症対策を続けて、ウイルスを

追いはらいましょう。

手あらい

→ 手についたウイルスが体の中に入るのをふせぎます。



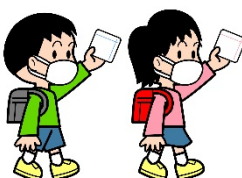
せきやくしゃみをした時、食事の前後、そうじの後、トイレの後、みんなで使うもの

をさわった時などは、石けんをつかって、ていねいにあらいましょう。手をあらった

後は、きれいなハンカチでふきましょう。ハンカチのじゅんぴもわすれずに！！

マスクの着用

→ 口や鼻から出るひまつを少なくします。また、吸いこんでしまうことをふせぎます。



だからこそ、すきまがないように、鼻までしっかりおおうことが大切です。

予備のマスクもわすれずに！！

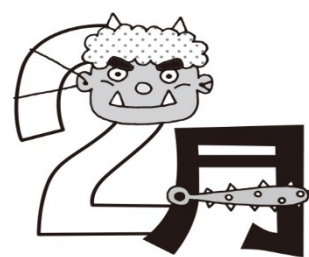
黙食

→ 給食を食べるときは、おしゃべりをしないで食べましょう。

かんき換気

→ ウイルスを外に出します。

寒さにまけず、窓をあけて、空気の入れかえをしましょう。



～保護者の方へ～

年度末が近付いてきました。学校でのけがでスポーツ振興センターの用紙をお使いになった場合は、なるべくはやめに学校までご提出ください。

またご利用にならず、用紙をお持ちの場合はそのままご返却ください。よろしくお願いいたします。



くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ…

早くも花粉症の症状がみられるようになって

きました。例年のピークはまだ少し先です

が、いまから準備をしておきましょう。

花粉症 早めの対策が

オススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に
使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして
早めの対策を！

花粉にも / 感染症にも / 負けない！

大切なのはやっぱり

食事・運動・睡眠



食事

バランスよく食べよう

運動

外で体を動かそう



花粉対策も忘れずに



睡眠

早寝早起きががんばろう