

ほけんだより1月

令和8年1月
一宮市立奥小学校
保健室

新しい年が始まりました。冬休みが終わり、学校に元気な声もどってきました。寒さがきびしい時期ですが、みんなで元気にすごしていきましょう。



まだまだインフルエンザやかぜなど感染症が増える時期です。どんな攻撃をしてくるのか、気をつけたいポイントを紹介します。

カゼゴン
【かぜのウイルスや細菌など】

のどや鼻にのびよる。体のガードが弱っているとスキをつけてくる！ 休んであたたくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：☆☆☆☆☆
油断するとやられるけど、回復しやすい。

フルーザ
【インフルエンザウイルス】

高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★☆
あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

シン・コロナー
【新型コロナウイルス】

発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★☆
状況しだいで強さが変わる。油断しない！

自分の健康は自分で守る！



みんなのからだの中 つかれていないかな…？



ポケットに手を入れていると危険！！

寒い日にポケットに手を入れて歩いている人を見かけますが、とても危険です。いざというときに自分の身を守るようにしましょう。

転んだときに手がつけずケガをするよ！



自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

3学期身体測定のお知らせ

3学期も身長と体重を測ります。体操服で測るので、当日は忘れずに持ってきてください。また、正しい身長を測るために、髪は高い位置で結ばないようにしましょう。

- 1/8 (木)：4年生
- 1/9 (金)：3年生
- 1/13 (火)：5年生
- 1/14 (水)：2年生
- 1/16 (金)：6-1、6-2、6-3
- 1/19 (月)：1年生
- 1/21 (水)：6-4、6-5、日新

