



2025. 1. 7 萩原小学校

ほけんもくひょう  
1月の保健目標

かぜを

ひかないようにしよう!

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？

寒い時期は、感染症が流行りやすくなります。放課中は教室や廊下の窓を開けて、空気の入れ換えをしましょう。



感染症に

かからない! うつさない!!

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかが痛くなったりします。ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する  
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでいねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



身体測定のお知らせ

- 1 / 8 (水) 3年生
- 10 (金) 2年生
- 14 (火) ふれあい
- 16 (木) 1年生
- 21 (火) 4年生
- 22 (水) 5年生
- 23 (木) 6年生

心電図検査のお知らせ

- 1 / 15 (水) 3年生

さむい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。