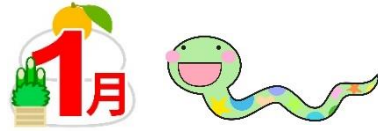


ほけんだより

長倉小学校
保健室



2025年が始まりました! 保健室から新年のごあいさつ♪

下の暗号を解読して、
保健室からのメッセージを
読み取ろう!



今年も元気に
楽しく過ごそうね!

ヒント

- ① 水などを飲むときに使う器。
- ② 時刻を知るための道具。
- ③ 年の初めのこと。
- ④ 田畑につくる植物。穀類や野菜などのこと。
- ⑤ 家に入るときへの入り口のこと。
- ⑥ 日本の子どもの遊びで使われるおもちゃの一つ。語源は「小さな面」。
- ⑦ 日本の民族衣装。和服ともいう。
- ⑧ 運動を行うときに使うもの。骨や内臓のまわりにあり、伸び縮みする。

一月の保健目標
手洗い・換気に気をつけ
感染予防をします。

インフルエンザはどうしたら防げるの?

インフルエンザがはやっています。毎日の手洗い・うがい、マスクで予防しましょう。また、睡眠、栄養に気をつけることも大切です! 体の抵抗力を高めて、インフルエンザを予防しましょう!

インフルエンザが流行する理由は?

インフルエンザウイルスは、せきやくしゃみ、つばや鼻水と一緒に飛び散ります。



ウイルスでさわった場所に
ウイルスがついたりもします。

じゃあどうしたらいいだろう?



空気の入れ替えのためにも、1時間に1回は、換気をしましょう。また、加湿器をかけるのも効果的です。

じゃあどうしたらいいだろう?

まず、せきやくしゃみで飛び散ったウイルスを吸い込まないように、またかかった人はウイルスをまき散らさないように、マスクをしましょう。



加湿器がない場合は、部屋にぬれたタオルや洗濯物を干したり、水の入ったバケツを置いたりするのもいいですよ。



スマホが、あなたのすいみんをじゃましていませんか?

こんなことはありませんか?

- スマホをさわっていたらいつのまにか時間がたっていて、やるべきことが終わっていない
- ラインや動画が気になって勉強に集中できない
- スマホが近くにないと不安
- まわりの人に「ずっとスマホを見ている」と言われたことがある

できそうなことからやってみよう

時間を決めてまもる

スマホ以外の楽しみを見つける

決めた時間をまわり
の人に話す



1日1時間
までにする



ウイルスのついた手で、目や鼻に触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。

目や口元を触る前、何かを食べる前には、せっけんで手を洗って清潔にするようにしましょう。また、ドアや階段の手すりなど、みんなが触る物を触った後は手を洗いましょう。



かぜやインフルエンザが流行しています。みんなで気をつけましょう!

