



すくすく元気な東っ子

R8.1 第9号
常滑東小 保健室

あ 明けておめでとうございます。ふゆやす 体調を崩さず げん き す 元気に過ごしていただきました。

ねんまつねん し いえ 年末年始は家でゆっくりしていた人もいれば、か そく で 出かけていた人もいます。楽しい思い出、ゆっくり じゆうでん 充電したエネルギーを、3 がつ き 学期のがんばりにつなげましょう！今年もよろしくお願いします😊



1月の保健目標

「かぜ&インフルエンザの予防をしよう」

よ ぼう 予防のために大切なのは、たいせつ て あら せき 手洗いと咳エチケットです。

ほ けん い いん よ ぼう どう が み か え 保健委員の予防動画を見返すのもいいですね。



1月の保健行事

日にち	行 事	学 級	そ の 他
8日(木)	しんたいそくてい 身体測定	ねんせい 6年生	かみ 髪をしばる人は、低い位置で東ねてください。
9日(金)		4の2～4・5年生	
13日(火)		ねんせい 2年生・3の1・3の3 4の1・4の5	
14日(水)		ねんせい 1年生・3の2・3の4 3の5	
15日(木)		ひまわり	
19日(月)	やくぶつらんようぼう し きようしつ 薬物乱用防止 教室	ねんせい 6年生	くすり ただ つか かた 薬の正しい使い方や い ほうやくぶつ こわ 違法薬物の怖さを学 びます。
19日(月) ～23日(金)	てんけんしゆうかん にこにこ点検週間	ぜんがくねん 全学年	せいかつしゆうかん み なお き 生活習慣を見直す機 かい 会にしましょう。
28日(水)	じゆぎよう いのちの授業	ねんせい 4年生	じ た たいせつ 自他のいのちの大切 さをまな 学びます。




かんせんしょうよぼう

感染症を予防しよう!



2学期、東小では大きな流行となりましたが、まだまだ油断はできません。冬にかかりやすい病気を知り、予防のためにできることを生活に取り入れていきましょう!

感染症
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きをつけてくる! 休んであたたかくしていると、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。

感染症
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!

感染症
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!



ふゆ きょうてき ちゅうい
冬はこの強敵に注意…!

じぶん にできる かんせんしょうたいさくをしっかりとつづけよう



そとからかえればせつて
外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしょう りゆうこうじ
感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



えいよう すいみん
栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

【保護者の方へ】

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムを整える目的で**1月19日(月)より「にこにこ点検」が始まります**ので、2学期同様ご協力をお願いします。

また、2学期は朝ご飯を食べずに登校する子が目立ちました。寒さでお布団から出られない子もいると思いますが、朝ご飯は体を温め、水分補給にも役立ちます。早めの起床を促していただけるとありがたいです。よろしくお願いします。