

ほけんだより



第四小学校 保健室

令和8年1月19日

NO.11



3学期も元気に！

3学期がスタートして6日がたちました。生活のリズムはとりもどせたでしょうか。「早ね、早おき、朝ごはん」を心がけ、今年も元気にすごしましょう。

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなどを予防するためにも手あらい、うがい、かんきを心がけましょう。

1年の始まりに生活習慣を見直そう

自分の生活を見直してみましよう。



1月身体測定 身長、体重をはかります

21日(水) 2年・3年・藤・桜

体育着(長)を忘れないようにしましょう。

22日(木) 1年・6年

髪は頭の上に結ばないようにしましょう。

23日(金) 4年・5年



新型コロナウイルス感染症・インフルエンザを予防しよう

てあらい



うがい



かんき

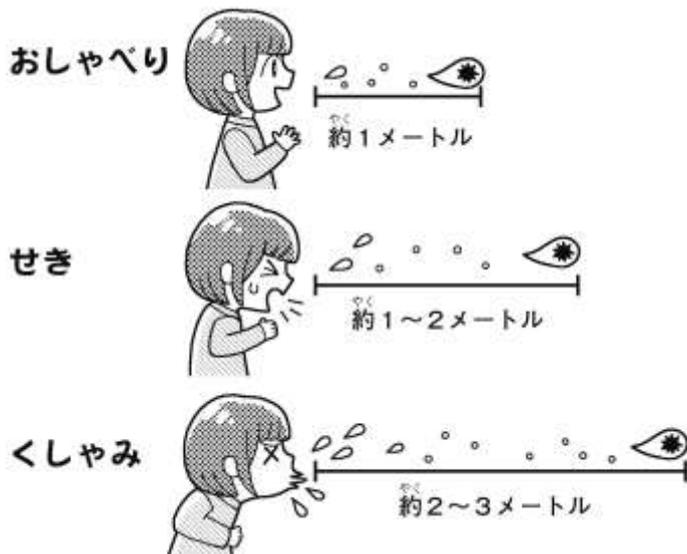


マスク



“飛まつ”が飛ぶきよりを 見てみよう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に速くまで飛びます。



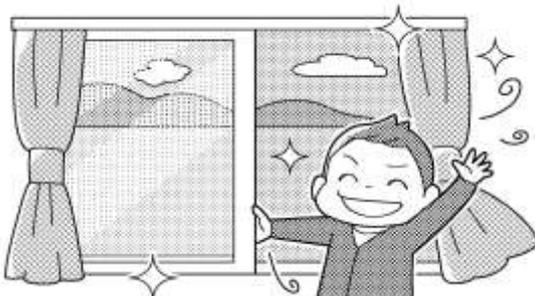
せきエチケットを 心がけよう

感染症にかかっているときは、周りの人にうつさないために、せきエチケットを心がけましょう。



かんきをしよう

換気をしない部屋（教室）には細菌やウイルス、ほこりなどが漂い、体調不良や病気を引き起こす原因となります。寒くてもこまめに換気をしましょう。



換気をすると

- ・ウイルスや細菌などを外に出すことができる
- ・酸素を取り込むことができる
- ・湿気を取り除くことができる
- ・においがこもらない
- ・室温を調整することができる