

ほけんだより



秩父市立南小学校

R 7・12 No.12

欠席連絡フォーム →



今とは違い昔は日の入りが一日の始まりと考えられていました。そのため1年の始まりは大晦日の夕方。1年で最初の食事の夕飯にごちそうを食べて新年を祝ったと言われていました。このごちそうは、1年無事で過ごせた感謝と無病息災を願う新しい年の神様「年神様」へのお供えでもあります。みなさんも1年の感謝の気持ちと次の1年の健康を願って、大晦日の夕飯を食べてみてください。

10のアクション

自分も まわりも

健康に 過ごすための

ポイント1

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気を外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2

換気

部屋の2カ所を開けると

マスク

正しくつける

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつけたりしてくれます。

ポイント3

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

肘やハンカチでおさえる

検温

体調が悪いと思ったら

休養

無理しない

冬に気をつけたい 病気の例

買えておきたい4つの感染経路

<p style="text-align: center;">飛沫感染</p> <p>せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む</p>	<p style="text-align: center;">接触感染</p> <p>ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる</p>
<p style="text-align: center;">空気感染</p> <p>空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む</p>	<p style="text-align: center;">経口感染</p> <p>ウイルスなどがついたものを口にする</p>

飛沫・接触感染

- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ
- 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

- 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

ふ ゆ や す み を

合言葉に、

元気に過ごそう!

- ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう
- ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
- や やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて
- す すいみん時間はたっぷり取ろう
- み みんなで笑って、よいお年を

お風呂に入るとどのような効果があるの？

日本には湯船につかるという独特の入浴習慣があります。これが、単なる温水シャワーよりも色々な面で効果が大きいとされています。

体についたよごれを
あらい流す。



全身の血管が広がるため
血流がよくなり不要になった
ものを体の外に出す。

全身の筋肉が
ほぐれる。



リラックス
できる。

体が温まり
寝つきがよくなる。

かぜをひいたとき、お風呂は入った方がいいの？

お風呂に入ると体力を使うので、熱がある時のお風呂は控えた方がいいと言われています。熱がなければ、長風呂や湯冷めに気を付けながら入ると体も心もさっぱりしますよ。



1学期の歯科健診の結果、むし歯があった人は、治療が終わりましたか？
まだの人は、この休みに治療に行ってみましょう。早めの治療が大切です。

<むし歯がある人の数>



1年生(8人→1人)	2年生(3人→1人)	3年生(13人→3人)
4年生(5人→1人)	5年生(11人→3人)	6年生(13人→3人)



3学期発育測定

1/13(火)

- 1時間目・・・5・6年生
- 2時間目・・・1・2年生
- 3時間目・・・3・4年生



★髪の毛は、頭の上で結ばないでください。

来年も元気いっぱいのみなさんに会えるのを楽しみにしています。

楽しい冬休みにしてくださいね。