

# 1月ほけんだより

令和3年1月8日(金)  
練馬区立南が丘小学校  
保健室

## 家庭数配布

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事

# ことし けんこう 今年も健康にすごそう！

新しい年がはじまりました。  
冬休みは楽しく健康に過ごせましたか？  
これから、強い寒さとともに、かぜや  
インフルエンザが流行してきます。  
予防には、手洗いやマスクはもちろん、  
『食事・運動・休養(睡眠)』の生活リズムを  
ととのえて、体の抵抗力(病気に負けない力)  
を高めることもかせませません。  
今年一年、こころもからだも健康に過ごせるよう  
一人ひとりがこころがけましょう。

今年の健康目標は  
何ですか？



## 1月の保健目標 かぜを予防しましょう

### 1月の行事予定

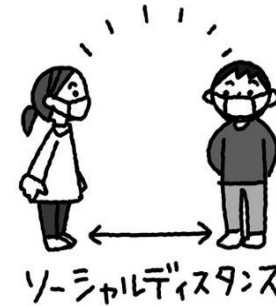
8	金	始業式・給食始
9	土	土曜日授業
13	水	身体計測1・2年
14	木	身体計測3・4年
15	金	身体計測5・6年
23	土	土曜日授業

### 保護者の方へ

1/13日(水)～1/15  
(金)に身長・体重計測を行  
います。終了後に健康カードを返  
却します。身長・体重測定の記事  
をご確認いただき、押印後  
すぐに学校にご返却  
ください。



人と一緒のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人との距離をとる  
(人混みは避ける)



石けんで手洗い  
(定期的にかまめに)



栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

手をあらった後は、  
どっちが正しい？

①ぬれたまま  
自然にかわす



②きれいな  
ハンカチでふく



こたえは②です。  
ぬれたままだと、せつかくあらった  
手に菌がつきやすくなります。  
ただハンカチも、何日もポケットに  
入れっぱなしのものはダメですよ。



マスクのつけ方、  
どっちが正しい？



こたえは①です。  
マスクは「鼻からあごまで」を  
おおうようにしてつけます。  
息苦しいからと②のように  
鼻を出さないようにしましょう。

