



# ほけんだより 1月



【家庭数配布】

令和4年1月13日  
練馬区立練馬小学校  
保健室

あたら いちねん はじ がつ はい さむ ほんばん  
新しい一年が始まりました。1月に入り、いよいよ寒さも本番とな  
りましたね。くうき かんそく かんせんしやう ほ や きせつ めんえき はたら  
空気が乾燥して、感染症が流行る季節です。免疫の働  
きを高めて、げんきの の き  
元気に乗り切りましょう。

こんしゆう しんちやう たいじゆう はか せいちやう きろく くば  
今週は、身長と体重を測ります。成長の記録を配りますので、お  
うち ひと み  
家の人と見てください。

きそくただい せいがつしゆうかん  
規則正しい生活習慣で



ふゆやす ちゆう せいかつ みだ ひと  
冬休み中に、生活リズムが乱れてしまった人はいないかな？

はや き  
早めに切りかえよう！

いちにち げんき  
1日を元気にスタートできる『モーニングセット』！



はや お  
早起きして、  
じかん  
時間によゆうをもつ



あさ はん た  
朝ご飯を食べる



トイレに行く

## 朝のチェック！ 今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、  
しんがた かんせんしやう つづ  
新型コロナウイルス感染症もまだ続  
いていきます。め とき  
目が覚めたときにだる  
さや熱はありませんか？ 朝、自分  
の体調をチェックしてみましょう。

- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- お腹をこわしていませんか？

コロナウイルス？ インフルエンザ？  
さまざま かんせんしやう  
カゼ？ 様々な感染症があります！

これらを見分けるのはとても難しいです。熱がある時や心配な症状がある時は、人との接触を避けることが必要です。改めて、朝の健康チェックを大切にしてください。



コロナウイルスも インフルエンザも  
カゼも…<sup>よぼうほうほう</sup> 予防方法は同じです！



てあら  
**手洗い**

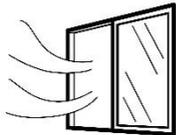
うがい



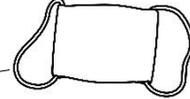
しょうどく  
**消毒**



かんき  
**換気**



**マスク**

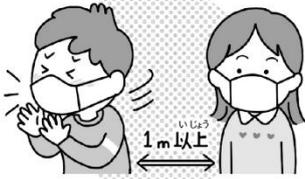


マスクをつけていても…**せきエチケット**



せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上  
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで  
鼻と口をおさえる



とっさのときは  
服のそでなどでカバーする



手でかさたり  
鼻をかんだあとは手をあらう



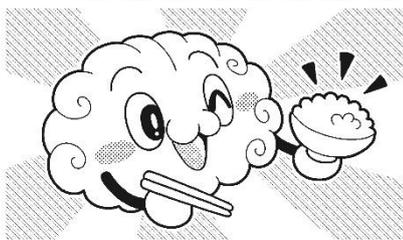
規則正しい生活(食事や運動、睡眠)は、  
免疫の働きを高め、感染症の予防につ  
ながります。感染症を防ぐには、できるだ  
け多くのことを組み合わせて続けること  
が大切です。



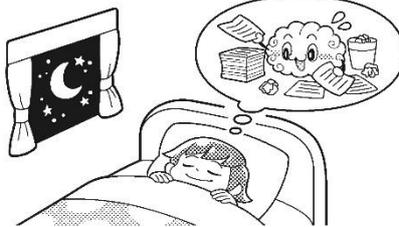
ウィルスはここでSTOP!

脳のはたらきに大切な

ブドウ糖 ・ すいみん



脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝ご飯を  
食べて、脳にブドウ糖を補給しましょう。



脳は、ねている間に勉強したことなどを整理  
して、覚えておきます。

学校ホームページ QRコード



今年も  
いろんなことに  
トライしよう!



受験生のみなさん 本番に向けて体調管理も忘れずに!