

ほけんだより 1月号



令和6年1月9日 鹿児島市立田上小学校

楽しかった冬休みも終わり、3学期がスタートしました。3学期は、一年をしめくくる大事な学期です。まずは、生活リズムを整えることから始めましょう。キーワードは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。規則正しい生活を心掛け、感染予防に努めましょう。

1月の保健目標

☆生活のリズムを整えよう




☆健康習慣で今年も元気に過ごしましょう。

あ さごはん 元気な一日スタートだ

け がよぼう 準備運動念入りに

ま るまった背中は一瞬とまっすぐに

し ょくじはいつも バランスよく

て あらいでウイルスバイバイ 

お ふろにつかってリラックス

め ざめをよくする早寝・早起き

で きるかな？けがの後の応急手当

と う校前の排便習慣

う んどうで からだも心も強くなる



☆ むし歯の治療は終わりましたか？

冬休みを利用して、むし歯の治療を進めましたか？

現在の治療率は、44.3%です。(61人中27人済み)

3回目のむし歯治療勧告書を配布しますので、むし歯の治療が終わりましたら学級担任まで提出してください。



笑うととんないいことがあるの？

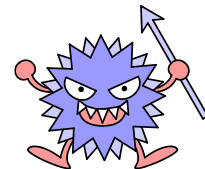
新しい年が始まりました。今年もたくさん笑って過ごせますように。

笑う門には福来る！！

- ☆ 思いっきり笑ってストレス解消
- ☆ 脳が刺激されて免疫力アップ
- ☆ コミュニケーションも楽しくスムーズに
- ☆ 幸せな気持ちに



「笑う」って本当に素敵なことですね。



感染症予防について

10月頃からインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、咽頭結膜熱など様々な感染症が流行しています。季節も関係なく流行するため、日頃からの感染予防対策がとても大切です。病気から自分の身体を守るために予防に努めましょう。

★感染症対策3つのポイントについて

<①感染源を絶つこと>

感染源を絶つためには、外からウイルスを持ち込まないことが重要です。しっかりと自分の健康状態を把握し、体調が悪い場合は、無理をして外出や登校をせずに自宅で休養しましょう。

<②感染経路を絶つこと>

感染症の多くは、飛沫感染、接触感染、経口感染で感染します。感染経路を絶つためには、手洗い・うがい・せきエチケット・換気が大切です。

<③抵抗力を高めること>

免疫を高めるため、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を心掛けましょう。

★手洗い6つのタイミング

外から教室に入るとき



せきやくしゃみ、鼻をかんだとき



給食の前後



そうじの後



トイレの後



共有のものを触ったとき

