

桜谷小  
保健室  
R3. 1. 8

あけましておめでとうございます。

始業式では、2021年の新しい年にむけての目標が学年ごとに発表されました。みんなのがんばる姿や楽しんでいる笑顔がいっぱい見られる、にぎやかで楽しい1年になるといいなあと願っています。今年もよろしくお祈りします。

## 「学校のせいかつに きりかえよう」

### 1月12日(火)～16日(土) けんこうしゅうかん



休み中にコロナの感染者がふえて心配していましたが、6日は全校93人みんなの顔がそろい、うれしいスタートになりました。3学期も元気なからだで勉強したりあそんだりできるために、まずは学校の生活にきりかえましょう。そのために来週から「けんこうしゅうかん」を始めます。

学校のけんこうもくひょうは、「6時半には起きる」「朝ごはんを食べる」「スマホ・ゲームは夜8時まで」「ねる時こくになつたらねる」そして、「夜のはみがき」です。

けんこうしゅうかんは、おうちの人に見てもらいながら、毎日チェックします。

土曜日がすんだら、1週間をふりかえって、○のかずをかぞえてください。できたこと、前のじぶんとくらべてかわったこと、からだの調子がよくなったことが、見つけられるといいですね。



#### 1月からも感染対策を！

寒くなると体調をくずしやすくなります。おうちでも「手洗い・換気・3密をさける生活」という感染対策を続けてください。そして、健康観察簿（朝と夜）への記入と提出にも引き続きご協力をお願いします。

コロナ感染者や濃厚接触者でなくても発熱や風邪症状で欠席されるとき、今後、「学校感染症連絡票」を提出してくださった場合は、「出席停止」となりますので、「学校感染症連絡票」が必要な場合は担任までお知らせください。



# クイズ！ ウイルスをへらせ

○にあてはまることばをいれよう。

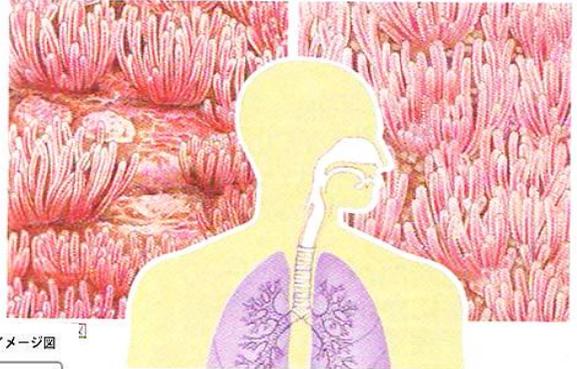
①インフルエンザやコロナのげんいんは、ウ〇〇スで<sup>かんせん</sup>感染します。

②空気がかわいてくると、〇〇や鼻の線毛（せんもう）がやられて、ウイルスがくっつきやすくなります。冬でも水とうを持ってきて、お茶や水をこまめにのもう。

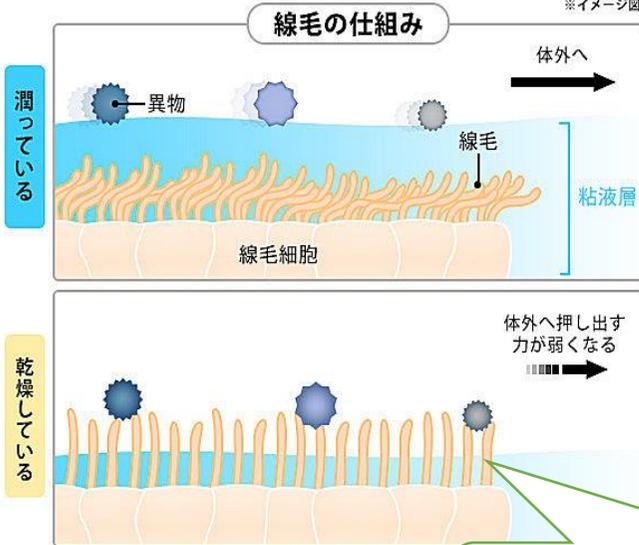
③休み時間は〇〇をあけて、かんきをしよう。

乾燥して荒れた  
「のど線毛」

正常な  
「のど線毛」



※イメージ図



④おでかけのときは、かならず〇〇をつけよう。

⑤からだを動かしてあそぼう。

⑥かぜのウイルスは、〇〇、のどから入ってきます。

⑦外から帰ってきたら、かならず、せっけんで、手を〇〇〇う。

★こたえは、みんなと言い合っあててね！

のどにうるおいがなくなると、線毛にウイルスがくっついて、外におい出してくれない。

## <おうちのみなさんへ>

「冬休みの健康調査」にご記入いただきましてありがとうございます。おうちでの感染対策でもしっかりと行われていて、元気な状態ですごしていたことがわかりました。コロナに限らず感染性胃腸炎にも注意してください。

★歯医者さんに行きました！・・・7人

★夜のはみがきは、ほぼ全員ができていて見事でした！

★ゲーム・スマホ対策は、おうちの協力が必要で今後の課題になります。