

2月のほけんだより

令和5年2月6日

八幡台小学校

保健室 NO.13

インフルエンザやかぜなどの感染症予防のポイントは **減らす・入れない・戦う**



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを

減らす!



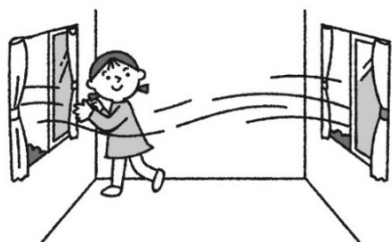
マスクや手洗いで体にウイルスを

入れない!



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと

戦う!



教室の換気をしましょう!

教室を閉めきっていると、ほこりやウイルス、人間のはいた二酸化炭素などがたまって空気が汚れていきます。

上手な換気のコツ

寒くても休み時間には窓を開けて、きれいな空気と入れかえましょう。

風が通るように、ろう下側と外側の窓を両方あけよう!

換気をすると、気分スッキリ! かぜやインフルエンザの予防にもなります。

せきエチケット

インフルエンザやかぜなどの感染症をほかの人にうつさないように、せきやくしゃみが出るとき、マスクやハンカチ・ティッシュ、袖を使って口や鼻をおさえることです。

お家でも、学校でも気をつけましょうね。



ふわふわことば

あいうえお

ありがとう



いっしょにやろう



うれしいよ



えがおがいいね



おめでとう



ほかに、どんなふわふわことばがあるかな?

「笑う」準備はできていますか?

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか?

はる	やまわら	なつ	やましたた
春	山笑う	夏	山滴る
あき	やまよそ	ふゆ	やまねむ
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃です。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑って新年度が迎えられよう、準備はできていますか? 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと...今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早起き朝ごはん、残り2カ月もがんばりましょう!

