



ほけんだより 1月



2022年1月6日(木) 和歌山市立西脇小学校

明けましておめでとうございます。

冬休みが終わり、今日から3学期の

スタートですね。年末年始、ゆっくりでき

ましたか。生活リズムが変わって、体

調不良になってしまっている人はいませ

んか。冬休みモードから、学校生活モード

へ、気持ちも生活リズムもしっかり切り替え、2022年、良い

スタートができるようにしていきましょう。本年もどうぞ

よろしくお願ひいたします。

今年も
いろんなことに
トライしよう!



1月保健行事予定

12日(水) 身体測定 1年生

13日(木) 身体測定 2年生

14日(金) 身体測定 5・6年生

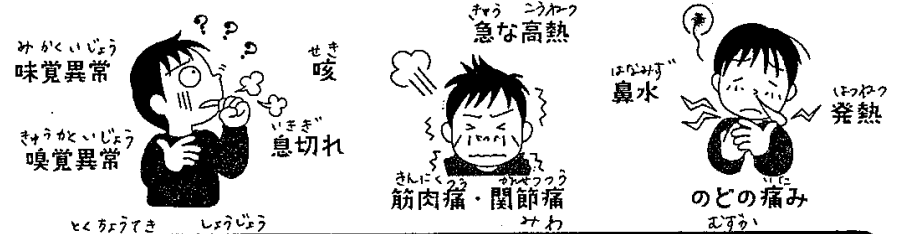
17日(月) 身体測定 3・4年生



今年度最後の身体測定です。
体操服で測定します。夏の体操服の
上下を忘れずに持ってきましょう。
長髪の毛をくくる人は、くくる位置に
注意しましょう。x



コロナ? インフル? ただのカゼ?

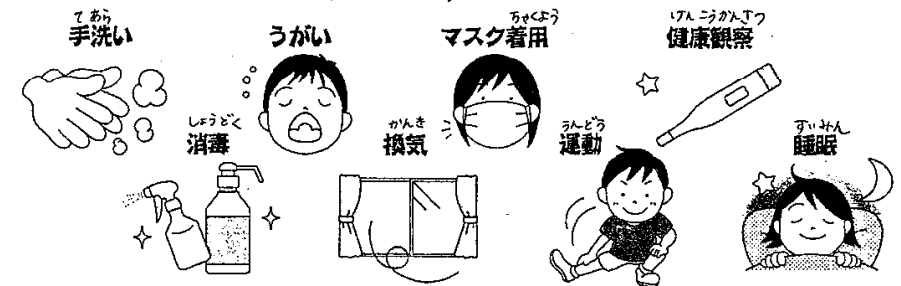


特徴的な症状があるけれど... 見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも... 予防方法は同じです

今年も引き続き、感染症対策をしていきましょう!!



健康を守るため、よくかんで食べることが大事

冬になると、食べる機会が多くなるお餅や焼き芋。おいしくてつい大きく一口で食べてしまうと、危険なことも... お餅や焼き芋に限らずよくかんで食べることが健康につながります。食べる時はよくかむことを意識してみましょう。

- 窒息をふせぐ** (Prevent choking): お餅や焼き芋はノドにつまりやすいので注意 (Be careful as mochi and sweet potatoes are easy to choke on).
- むし歯の予防** (Prevent cavities): 唾液がしっかりと出て、汚れや菌を流してくれる (Saliva flows well, washing away dirt and germs).
- 肥満の予防** (Prevent obesity): 食べすぎの防止にもなる、一口30回を目安に (Helps prevent overeating, aim for 30 chews per bite).
- 胃腸の負担を減らす** (Reduce stomach burden): ありがとう! (Thank you! - Digestion also improves).