

# ほけんだより

大阪市立菅北小学校  
令和4(2022)年1月号

2022年は「寅(トラ)年」。トラは、その毛皮の立派な模様から、「決断と才知」の象徴としての意味があるそうです。また、寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる(始まる)年とも言われています。心や体が健やかに成長する、そんな1年にしたいですね。



## 「冬休みモード」から切りかえ！

休み中にみだれてしまつた生活リズムのままでは、からだの調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から早めに切りかえましょう。

### 早く寝る！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



### 朝食をとる！

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ！

### からだを動かす！

朝のうちにからだを動かしましよう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだが休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。



# 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！

※心配な症状がある時は、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう。

味覚異常



嗅覚  
異常

急な高熱



鼻水



発熱

息切れ

筋肉痛・関節痛

のどの痛み

よぼうほうほう

おな

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです

手洗い



うがい



マスクの着用



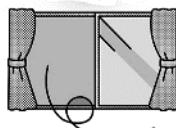
健康観察



消毒



換気



運動



すいみん



??? 1つのまちかいはなし ???

