

ほけんだよい

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っ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！

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだが必要になりますから、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？

とくちやうてき しやうじやう み わ むすか
特徴的な症状があるけれど…見分けるのは難しい！

しんはい しやうじやう ととき ひと せつしやく いし しんさつ う
※心配な症状がある時は、人との接触をさけ、医師の診察を受けましょう。

み か く い じ ゃ う
味覚異常

き ゅ う か く
嗅覚異常

せき
咳

き ゅ う こ う ね つ
急な高熱

は な み ず
鼻水

は つ ね つ
発熱

いき き
息切れ

きんにくつう かんせつつう
筋肉痛・関節痛

のどの痛み

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです

て あ ら
手洗い

うがい

ちやくやう
マスクの着用

けんこうかんさつ
健康観察

かん き
換気

うんどう
運動

すいみん

しやうどく
消毒

??? 1つのまちがいはなし ???

