

ほけんだより

令和3年2月2日(火)

大阪市立福島小学校 保健室

2月のもくひょう ◇ 換気をしよう ◇

2月になりました。まだまだ寒い日もあります。「うがい・手洗い」「マスク着用」「すいみん」「かんき」「加湿」などのかぜ予防につとめましょう。朝起きて「しんどい」と思ったら、必ずおうちの方に連絡して、無理に登校することのないようにしましょう。体温もはかりましょう。

2月のほけん行事

15日(月)～19日(金) 手洗い週間(ハンカチ・ティッシュを持って来ましょう。)

「あなたのこころ、元気ですか？」

《いまの気持ちはどんな感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



ブーン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

《自分の気持ちをあらわしてみよう！》

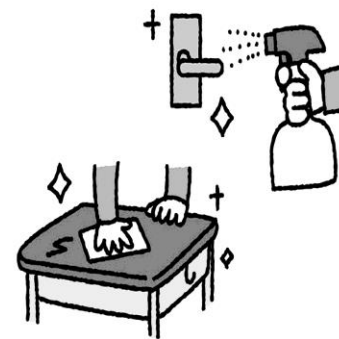
私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをこらえていると、体によくない影響が出ることも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、じょうずにできるようになりますよ。



(参考文献 健康教室)

覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

感染源の除去



消毒や除菌などで
細菌やウイルスを退治する

感染経路の遮断



手洗いでウイルスを流したり、
マスクで防いだりする

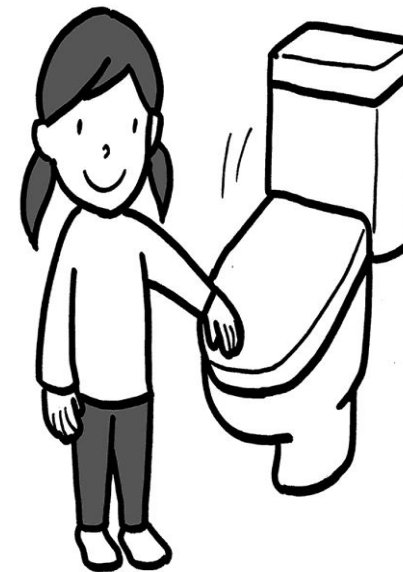
抵抗力の向上



規則正しい生活習慣で体力を
つけて病気に負けないようにする

フタをしめて流そう

ノロウイルス感染症の流行を防ぐために



換気をしよう！

