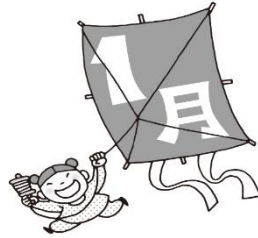


すこやか



令和6年1月9日
羽生市立村君小学校
ほけんだより



2024年が始まりました。みなさん冬休みは楽しめましたか？クリスマス、おおみそか、お正月とイベントがつづきましたね。不規則な生活をしてしまった人や食べすぎてしまった人は冬休みモードから学校モードにリセットし、3学期をスタートしましょう。



3つの首を温めよう



空気が冷たく、風がぴゅーっとふく寒い日が続いています。みなさんの体は冷えていませんか？体が冷えると病気にかかりやすくなります。3つの首を温めて体の内側から温めましょう。



くび首

・ネックウォーマーやマフラーをつけよう

てくび手首

・ハイネックの服を着よう

・外にでるときに手ぶくろをつけよう

あしくび足首

・長めのくつ下をえらぼう

・しめつけない、厚めのくつ下をはこう

3つの首を温めて、全身をぽかぽかにしよう！

第2回学校保健委員会があります

・日時 令和6年1月18日(木) 9:05~10:55(受付 8:55~)

※1~3年生の児童が参加します。

・場所 家庭科室

・内容 「キューピー マヨネーズ教室」 株式会社放送映画製作所



せきエチケットをしよう

せきエチケットとは、インフルエンザやコロナウイルスなど、せきやくしゃみによって感染しやすい感染症を、ほかの人にうつさないように鼻や口をおおうことです。

せきやくしゃみをするときは、なるべく人からはなれましょう

3つのせきエチケットのやりかた



★マスクをつける★

鼻からあごまですきまなく、しっかりとつけます。自分の顔の大きさにあったマスクをつけましょう。



★ティッシュやハンカチでおおう★

ティッシュやハンカチで鼻や口をおおうとウイルスが広がりにくくなります。また、使ったティッシュはすぐにゴミ箱にすてましょう。



★服のそででおおう★

手にウイルスが付くと、いろいろな場所をさわると、他の人にウイルスが広がってしまうので、手で鼻や口をおおうのではなく、服のそででおおうようにしましょう。

参考：厚生労働省「咳エチケット」

かぜかな？と思ったら
ポイント

早めに しっかり

まずは「おかしいな？」という異変に 早めに 気がつくことが大切。

無理しない程度に水分と栄養を しっかり

とり、ゆっくり 体を休めよう。



マスクを外したときや、ティッシュを使ったあとは手をあらいましょう。



＊ 1月の予定 ＊

9日 3学期始業式 10日 身体測定

11日 給食開始 18日 第2回学校保健委員会