



宇都宮市立今泉小学校 保健室
 令和4年2月発行
 ほけんだよりは、おうちのひとと
 いっしょによみましょう。

2月5日はニコニコの語呂から、「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切ですよ。お互いに笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標



こころ かんが
心のけんこうを考えよう



ありがとう
 は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていますか？
 感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンがでます。



セロトニン
 心のバランスを整える

エンドルフィン
 痛みを和らげる

ドーパミン
 やる気を出させる

オキシトシン
 幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



てあら ほけんしつ 「手洗いチェッカー」保健室にあります♪



手洗いがしっかりできているのかをチェックするために、「手洗いチェッカー」というものを保健室に用意しました。汚れの代わりとなる専用のクリームを手ぬり、その後いつも通りに手を洗います。洗い終わった手を特殊なライトに当てると・・・洗い残した部分が青白く光ります！

しっかり洗っているつもりでも、洗い残しがこんなところにあった！と確認ができます。

やってみたい人は、保健室で先生に声をかけてくださいね♪

※チェッカーを使える人数は、1日に5人までとします。

しんがた

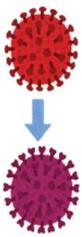
さいかくだいちゅう

新型コロナウイルス感染再拡大中！オミクロンって？

いちじ おつ 一時は落ち着いていた新型コロナウイルスの感染が再び広がっています。

とちぎけん まいにちかんせんしゃ ほうこく 栃木県でも毎日感染者が報告されていますね。そんな中で最近よく耳にするのが「オミクロン」まだ解明されていないことも多いオミクロンですが、少しでも知ってほしいことをまとめました。

「オミクロン株」ってなに？



しんがた へんい かぶ 新型コロナウイルスの変異株のひとつ。世界中で感染者が急増しています。日本では、昨年の11月末に最初に発見され、感染が広がっています。

「オミクロン株」ってこわいの？



オミクロン株は感染力が強いことが特徴だと言われています。ただし、過度に恐れるのではなく、正しく恐れることが大切です。

「オミクロン株」の症状



はつねつ せき いた だるさ 発熱・咳・のどの痛み・だるさなどの風邪症状が中心です。味覚・嗅覚障害（味やにおいがわかりづらくなる）は、従来株に比べると少ないようです。

子どもでもかかるの？



子どもでも感染します。特に12歳未満の子どもはワクチンを受けていないため、今後の感染が心配されます。

ではどうすればいい？大切なのは基本的な感染対策！



てをあらおう



マスクをしよう



しょうどくしよう



うがいをしよう



かんきをしよう

～保護者の方へ～

冬休み歯っぴーカードの取り組みへご協力いただき、ありがとうございました。生活習慣を整えることは、子どもたちの心身の健康に繋がります。

取り組んでいただいた歯っぴーカードを見ていると、朝の歯磨きができていた児童がとて少なかったことに驚きを感じました。また、うんちが出ていない児童も多く目立ち、新型コロナウイルス感染症の影響もあって、今までとは生活スタイルが変わってしまった影響なのかもしれません。

ぜひこの機会に、ご家庭でお声かけいただけたらと思います。