



No.10

令和4年1月12日
宇都宮市立海道小学校
保健室

今年も健康に
すごせますように



《保護者の皆さまへ》お子さまと一緒に読んでください。

新しい年がスタートしました。どんな1年にしようかと期待を込めた今の気持ちや新たな決意を大切にしながら、心も体も健康な年にしていきましょう。健康のキーワードは、「食事・運動・休養（睡眠）」です。



ふゆやす ちゅう せいかつ ふ かえ 冬休み中の生活を振り返ってみよう！

はやね はやお
早寝・早起きができた
(はい・いいえ)

あさ まいにち た
朝ごはんを毎日食べた
(はい・いいえ)

てあし みじか き
手足のつめを短く切り、
せいけつ
清潔にしていた
(はい・いいえ)

ば なお
むし歯を治した／むし歯が
なかった
(はい・いいえ)

まいにち は
毎日歯みがきできた
(はい・いいえ)

ハンカチ・ティッシュを
まいにち も ある
毎日持ち歩いた
(はい・いいえ)

おお びょうき
大きなけがや病気をしな
かった (はい・いいえ)

そと げんき うご
外で元気にからだを動か
せた (はい・いいえ)

て
手あらい・うがいがしっ
かりできた (はい・いいえ)

『はい』はいくつあったかな？

- ◇8～9こ…とても健康にすごせました☆その調子でがんばろう！
- ◇5～7こ…健康にすごせています。見直せるところを探してみよう！
- ◇3～4こ…健康な状態に近づいています。『はい』を増やせるように努力しよう！
- ◇0～2こ…生活の見直しが必要かも…。困ったことや心配ごとがある時は周りの人に相談しよう！



新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症^{よぼう}＋インフルエンザ^{よぼう}予防！

気温^{きおん}が低^{ひく}く、また空^{くう}気^きが乾^{かん}燥^{そう}する冬^{ふゆ}場^ばはインフルエ^{りゅうこう}ンザ^{しん}が流行^じしやすい時^{とき}季^きです。また、現^{げん}在^{ざい}も新^{しん}型^{がた}コ^こロ^ろナ^なウ^うイ^いル^るス^す感^{かん}染^{せん}症^{しやう}がお^おさ^さま^まっ^てい^いな^ない^いた^ため^め、流^{りゅうこう}行^{しん}が心^{しん}配^{ぱい}されま^ます。ど^どち^ちら^らも、感^{かん}染^{せん}した^{ひと}人^{ひと}のせ^せき^きや^やく^くし^しゃ^やみ^みに含^{ふく}ま^まれるウ^うイ^いル^るス^すを吸^すい^こ込^こん^んだ^{たり}り、手^てを介^{かい}して鼻^{はな}や口^{くち}から入^{はい}った^りす^{こと}で感^{かん}染^{せん}しま^ます。か^かか^から^らな^ない^いた^ため^めに^は予^よ防^{ぼう}が^{だい}切^{せつ}。で^でき^きる^{こと}を心^{こころ}がけま^まし^しょう。

感^{かん}染^{せん}予^よ防^{ぼう}に^{だい}切^{せつ}な^{こと}は

●3密^{みつ}を^さける

閉^しめ^めき^きった^{くうかん}空^{あつ}間^{みっしゅう}（密^{みつ}閉^{へい}）、
人^{ひと}がた^たく^くさ^さん^{しゅう}集^{あつ}ま^{みっしゅう}っ^てい^いる^{ところ}（密^{みつ}集^{しゅう}）、
近^{ちか}く^くで^でしゃ^{しや}べ^べつ^つたり^{こえ}（声^{こえ}）を出^だしたり
す^{ところ}と^{ところ}（密^{みつ}接^{せつ}）で^は、
感^{かん}染^{せん}の^{リスク}リ^{たか}スク^{たか}が^高な^{なり}ま^すす。

●こま^{こま}め^めに^{てあら}手^て洗^{あら}い^{しやうどく}や^{しやうどく}消^{しょうどく}毒^{どく}を^{する}する

よく泡^{あわ}立^だて^たた^{せつ}石^{いし}け^{けん}ん^で、
手^て～手^て首^{くび}ま^{まで}で^{ていねい}丁^{てい}寧^{ねい}に^{あら}洗^{あら}い^{ます}ます。
ま^{また}た、消^{しょうどく}毒^{どく}も^{だい}切^{せつ}です。

●換^{かん}気^きを^{する}する

ウ^うイ^いル^るス^すが^こも^{もら}な^いよう^にに、
窓^{まど}や^{ドア}ド^あア^を開^あけ^て空^{くう}気^きを^いれ^かえ^まし^しょう。

●マ^まス^すク^くを^つけ^るる

く^くし^しゃ^やみ^みや^せき^きで^{はなみず}鼻^{はな}水^{みず}や^{つば}つ^ばが^と飛^とび^ち散^ちる^{こと}や、
顔^{かお}を^さわ^るこ^{こと}を^ふせ^ぎま^すす。

●栄^{えい}養^{よう}バ^ばラ^らン^んス^すの^{よい}食^{しょく}事^じを^とる

免^{めん}疫^{えき}の^{働き}働^{はたら}き^をを^{たか}め^める^ため^めに、
栄^{えい}養^{よう}バ^ばラ^らン^んス^すの^{よい}食^{しょく}事^じを^とり^まし^しょう。

●早^{はや}く^く寝^ねて、^{じゅうぶん}十^{しゅう}分^{ぶん}に^{すいみん}睡^{すい}眠^{みん}を^とる

免^{めん}疫^{えき}の^{働き}働^{はたら}き^をを^{たか}め^める^ため^めに、
早^{はや}く^く寝^ねて^{じゅうぶん}十^{しゅう}分^{ぶん}に^{すいみん}睡^{すい}眠^{みん}を^とり^まし^しょう。



こ^{こう}ん^んな^なと^とき^きは^{ようちゅうい}要^{よう}注^{ちゅう}意^い！



3密^{みつ}の^{じょうけん}条^{じょう}件^{けん}に^あて^ては^まる^{とき}に^き感^{かん}染^{せん}の^{リスク}リ^{たか}スク^{たか}が^高な^{なり}ま^すす。



換^{かん}気^きが^でき^てい^{ない}と^とこ^ころ^ろに^いる^{とき}に^き空^{くう}気^き中^{ちゅう}に^ウイ^いル^るス^すが^いる^{可能性}可^{かのう}能^{のう}性^{せい}が^あり^ます。



体^{たい}調^{ちよう}が^{わる}悪^{わる}い^{とき}に^き

体^{たい}調^{ちよう}が^{わる}悪^{わる}い^{とき}は、免^{めん}疫^{えき}が^うま^まく^{はたら}働^{はたら}け^{ない}た^ため^め、
感^{かん}染^{せん}の^{リスク}リ^{たか}スク^{たか}が^高な^{なり}ま^すす。

～お^お知^ちら^らせ～



学^{がく}校^{こう}保^ほ健^{けん}・学^{がく}校^{こう}給^{きつ}食^{しょく}委^ゐ員^{いん}会^{かい}に^{ついて}て

1月^{いち}27日^{にち}（木^{もく}）に^よ予^よ定^{てい}し^てお^りま^した、学^{がく}校^{こう}保^ほ健^{けん}・学^{がく}校^{こう}給^{きつ}食^{しょく}委^ゐ員^{いん}会^{かい}は、
今^{こん}後^ごの^{しん}型^{がた}コ^こロ^ろナ^なウ^うイ^いル^るス^す感^{かん}染^{せん}症^{しやう}の^{かん}染^{せん}拡^{くわ}大^{だい}状^{じやう}況^{きやう}を^{かん}鑑^{かん}み、紙^し面^{めん}開^{かい}催^{さい}と^させ^て
い^ただ^くこ^とと^なり^まし^た。出^{しゅつ}席^{せき}を^よ予^よ定^{てい}し^てく^ださ^って^いた^た保^ほ護^ご者^{しや}の^{みな}皆^{みな}様^{さま}に^は後^{こう}日^{にち}資^し料^{りよう}の^{はい}配^{はい}付^つを^させ^てい^ただ^きま^す。よ^{よろ}ろ^ろし^くお^お願^{ねが}い^いた^しま^す。