

すこやか

大津市立大石小学校保健室
令和6年1月9日発行



かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読みましょう



今年も元気にすごそう

ふゆやす たの す あたり とし きぶん あら もくひょう
冬休みは楽しく過ごせましたか？新しい年をむかえて、気分も新たに目標にむけてスタートしていることと思います。

おも
みなさんの今年の目標は何ですか？

りゅうこう なか よぼう き ひび
インフルエンザも流行する中で、まだまだ予防のために気をつけなければならない日々が続きますが、何か一つ自分で自分の健康を守るための目標を立ててみましょう。2024年は『たつ年』。それぞれの目標に向かってチャレンジしてほしいと思います。

きょう がつき はじ しょうがつきぶん ひと おも
今日から3学期が始まりました。まだまだお正月気分がぬけていない人もいますが、できるだけ早く生活リズムを整えて、まとめの3学期、1日1日を大切に過ごしていきましょう。みなさんにとってすてきな1年になることを願っています。

1月の保健行事

がつ にち すい 1月10日(水)	しんたいそくてい ねんせい 身体測定(5・6年生)
がつ にち もく 1月11日(木)	しんたいそくてい ねんせい 身体測定(4年生)
がつ にち きん 1月12日(金)	しんたいそくてい ねんせい 身体測定(3年生)
がつ にち げつ 1月15日(月)	しんたいそくてい ねんせい 身体測定(1・2年生)

※たいそうふくをわすれずに
も
持ってきましょう



- ころゆたかで 大きな人に
- もだちと 仲よくしよう
- っぱいしても くじけずに
- りもり食べて 大きくなあれ
- 一むは時間を決めてやろう
- どうは
元気なからだをつくります
- ちんと食べよう 朝ごはん
- こにこ笑顔で よい1年に



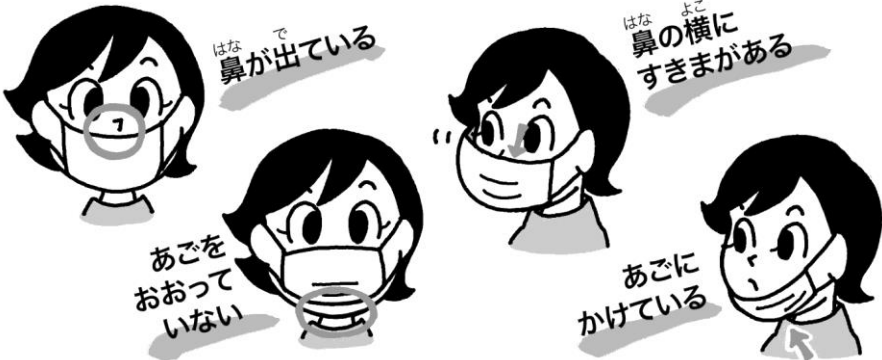
せきエチケットできていますか？

インフルエンザの流行が続いています。9日時点で大石小学校でインフルエンザなどの欠席はわずかですが、冬休み中には感染症にかかって大変な思いをした人もいます。2学期後半、大石小学校でもインフルエンザが流行し、しんどくなり保健室へ来室する人やかぜ症状のある人の様子の人を見ていて気になったことがあります。それはせきなどの症状があるのにマスクをしていない人がいることです。

かぜやインフルエンザ予防にマスクを使っている人も多いと思いますが、マスクをつけることで、のどや鼻が乾燥しにくくなり、乾燥したところが好きなウイルスの活動をおさえ、感染しにくくなる効果はありますが、インフルエンザなどのウイルスはマスクの間を通りぬけてしまうくらい小さいので、マスクをつけているからといって、ウイルスが体の中に入っていくのを防ぐことはできません。マスクはかぜやインフルエンザにかかった人がマスクをつけることでせきやくしゃみによるウイルスの飛び散りを防ぐことができます。そのためかぜをひいて、せきなどをしている人こそ、周りの人に感染がひろがらないようにマスクをしっかりとしてほしいと思います。学校にはいろいろな病気をかかえている人もいます。感染することで重い病気になってしまう人もいます。ウイルスは目に見えないために、予防していても感染してしまうこともあり、感染した人には優しい気持ちで接してほしいと思います。ただ、感染しないように自分のできる努力は自分のためと周りの人のためにしてほしいと思います。手洗い・うがい・換気はもちろん、正しくマスクを使って、3学期を元気に乗り切っていきましょう。



こんなつけ方を していませんか？



ただ かつ

〈正しいつけ方〉



マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかりとおおうようにします。