



令和6年1月30日  
蕪城小 保健室

まだまだ寒い日が続いていますね。蕪城小学校では、1月中旬ごろより新型コロナウイルス感染症に罹患する人が増えてきました。また、腹痛や嘔吐で欠席する人も少ですが、でてきました。予防のために、ていねいな手洗い、咳エチケット等を心がけましょう。また、早寝・早起き・朝ごはんや、手首・足首・首の3つの首を温めて、体を冷やさないようにして、免疫力を高める行動を心がけてくださいね。

# 感染症を予防しよう！

## ★咳エチケット

### くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

- 口元をティッシュや腕などで覆う
- マスクをつける

## ★温活で免疫力アップ



## ★手洗い

手洗いのポイント

- ドアノブ
- つり革
- 手すり
- トイレの水洗レバー
- 蛇口
- タッチパネル



さわった後は石けんで手を洗い、ウイルスを落としましょう



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事での抵抗力を高めることも大切です。



## おうちの方へ

### ～健康手帳返却のおしらせ～

2年生以上の健康手帳（緑の冊子）は、卒業時に返却予定でしたが、R5年度に完全にデータ化へ移行し、健康診断時に不要となりましたので、2月上旬に返却させていただきます。ご家庭で保管よろしくお願います。なお、R5年度より、検診結果は、プリントアウトしたものを介して、お渡ししていますので、R5年度分の結果は、手帳に記入はありません。よろしくお願いいたします。



# こころと体はとても仲良し



心は、目にみえません。でも、疲れてくると「気づいて」というサインを送ります。  
こんな症状はありませんか？



- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、くやしい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ちです。でも、もし体にサインが現れた時は、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

他にも・・・運動をする、友達と遊ぶ、本を読む、音楽をきく、相談する、など好きなことをしたり、ゆっくり休んだりしてリフレッシュすることもおすすめですよ♪

できているかな？

## やさしさポイント



感謝の気持ちを伝えている



友だちのいいところを見つけられる



言葉づかいに気をつけている



困っている人に親切にできる



元気よくあいさつをしている



相手の気持ちを考えられる



相手のほうを見て話を聞いている



声の大きさに気をつけてあいさつしている



素直に謝ることができる

いつもの自分を振り返って、  
○をつけてみましょう。  
いくつ当てはまるかな？