



# ほけんだより 1月



令和4年1月11日  
白嶺小中学校 保健室



あけましておめでとうございます。2022年ねんがスタートしました！  
 さて、今年ことしは「寅年とらとし」です。トラは、その毛皮けがわのりっぱな模様もようから、  
 夜空よぞらに輝かがやく星ほし、『決断力けつだんりよくと才知さいち』の象しやうちやう徴ていとされています。また、寅年とらとしは  
 芽めを出だしたものが成せい長ちやうしていく、これこれれから成せい長ちやうする物もの事ごとの象しやうちやう徴ていがう生ままれ  
 るはじ（始はじまる）年としと言いわれています。成せい長ちやうのはじまりやきっかけ…ぜひそんな1年ねんにしたいですね。  
 みなさん、トラとらにちなんで、『今ことし年はいろんなことにトライ！』してみませんか？  
 今ことし年ねんもがんばるみなさんの心こころとたまの健けん康こうをサポートしていきます！よろしくお願いします☺

## 「冬休ふゆやすみモード」から切きりかえ！ のために…

**夜よるははやめに寝ねて  
 毎まい朝あさ同おなじ時じ間かんに起おきよう！**

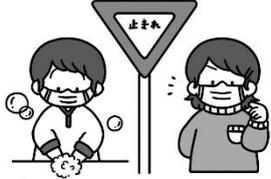
**あさ朝あさごはんををしっかり食たべよう！**

**からだをうご動かかそう！**



### 保護者の方へ

新しん型がたコロナウイルスのオミクロン株が各か地ちで流り行こうし始はじめています。またまたたインフルエンザや風かぜ邪じゃなどの感かん染せん症しやうも流り行こうししやすいきせつです。  
 毎まい朝あさ登とう校こう前まえの健けん康こう観かん察さつと「けんこうチェックカード」の記き入にゅうにご協きやう力りよくのほど  
 よろしくお願いしたします。



ウイルスはここでSTOP!

### < 朝あさの健けん康こう観かん察さつチェック項こう目 >

- 呼こ吸き器き症しやう状じやうがないか (咳せき・のどの痛いたみ・鼻はな水みず)
- 平へい熱ねつより熱ねつがたかくないか
- 味み覚かく嗅き覚き異い常じやうがないか
- 腹ふく痛つうや下げ痢り嘔おう吐とがないか
- 体からだのだるさや筋きん肉にく痛つうがないか
- 頭ずつう痛つうはないか

これこれらのしやうじやう症しやう状じやうがあり、  
 心しん配ぱいな場ばい合あい、登とう校こうを  
 見み合あわせ、急いそぎでのため  
 受じゆ診しんすことをおすずめします。