



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（けつだんりょく）と才知（さいち）』の象 徴（しょうちょう）とされています。また、寅年（とらとし）は
 芽（め）を出したものが成 長（せいちょう）していく、これから成 長（せいちょう）する物事（ものごと）の象 徴（しょうちょう）が生まれ
 る（はじまる）年（とし）と言（い）われています。成 長（せいちょう）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、トラにちなんで、『今年（ことし）はいろんなことにトライ！』してみませんか？
 今年（ことし）もがんばるみなさんの心（こころ）と体（からだ）の健康（けんこう）をサポートしていきます！よろしくお願（ねが）いします😊

「冬休みモード」から切りかえ！ のために…

**夜（よる）ははやめに寝（ね）て
 毎朝（まいあさ）同じ（おな）じ時間（じかん）に起（お）きよう！**

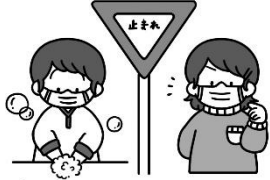
あさ 朝（あさ）ごはんをしっか（し）り食（た）べよう！

からだを動（うご）かそう！



保護者の方へ

新型コロナウイルスのオミクロン株（かぶ）が各地（かくち）で流行（りゅうこう）し始めています。またインフルエンザ（かぜ）や風邪（かぜ）などの感 染（かんせん）症（しょう）も流行（りゅうこう）しやすい季節（きせつ）です。
 毎朝（まいあさ）登校（とうこう）前（まえ）の健康（けんこう）観 察（くわんさつ）と「けんこうチェックカード」の記 入（きいりゅう）にご協 力（きょうりょく）のほど
 よろしくお願（ねが）いいたします。



ウイルスはここでSTOP!

< 朝（あさ）の健康（けんこう）観 察（くわんさつ）チエック項目（こうもく） >

- 呼吸器（こきゅうき）症 状（しょうじょう）がないか（咳（せき）・のどの痛（いた）み・鼻水（はなみず））
- 平熱（へいねつ）より熱（ねつ）が高（たか）くないか
- 味覚（みかく）嗅 覚（きゅうかく）異 常（いじょう）がないか
- 腹痛（ふくつう）や下痢（げり）嘔吐（おうと）がないか
- 体（からだ）のだるさ（だるさ）や筋 肉（きんにく）痛（いた）みがないか
- 頭 痛（づつう）はないか

これらの症 状（しょうじょう）があり、
 心 配（しんぱい）な場合は、登 校（とうこう）を
 見 合（みあ）わせ、急（いそ）ぎのため
 受 診（じゆしん）することをおす
 めします。