

R4.1.11
志雄小学校
保健室 山崎
No.15



2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか。
強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ
使い方を使います。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早
起き、手洗い、マスク…と「虎に翼」の元気な体を作りましょう。
今年もよろしくお願いいたします。

1月の保健目標

◎かぜやインフルエンザを予防しよう

※手洗い・マスク・換気など感染症対策をしっかりとしましょう。

※規則正しい生活で、抵抗力を高めましょう。



やす
休み



せい かつ き か
生活

生活を切り替えるコツ

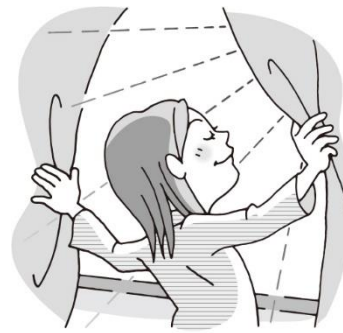


がっ こう
学校モード

き か
へ切り替えよう



まいにちあんな じ かん お
毎日同じ時間に起きる



お きたら あさひ あ
起きたら朝日を浴びる



あさ ごはんを 食べる



よ ぶかしをしない



からだ うご
体を動かす

保健室からのお知らせ

《身体計測》

1月17日(月) 高学年
18日(火) 中学年
19日(水) 低学年

《視力検査》

1月24日(月)～27日(木)
※メガネを持っている人は
忘れずに持ってきてましょう

※裏面もあります

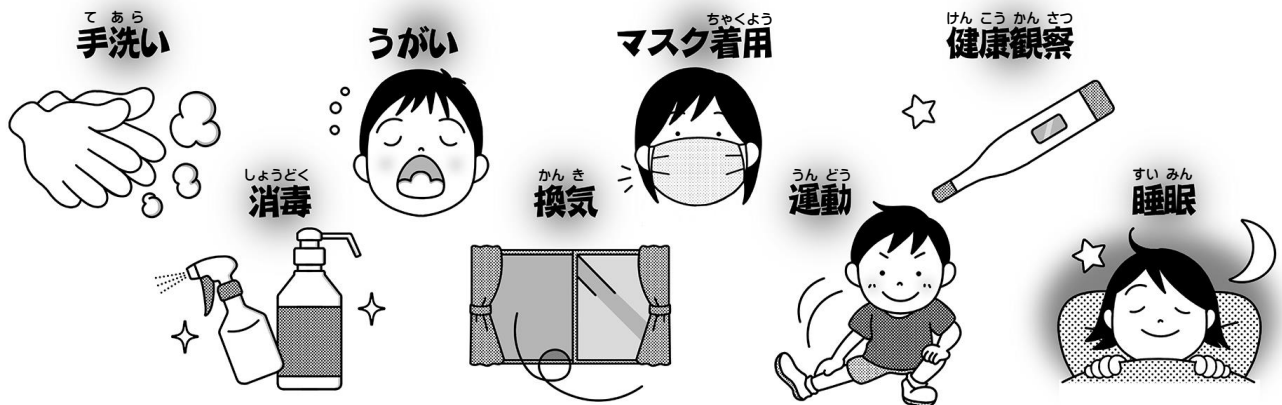
コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	

背中を
まっすぐに
するだけで



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。