

# 1月のほけんだより

2023.1 東和中学校

## うさぎが走り、カラスが飛ぶ

今年の干支はうさぎです。兔という字が含まれる四字熟語に「兔走鳥飛」があります。兔は日、鳥は月を表し、月日があっという間に過ぎることを意味します。うさぎ年が始まったばかりですが時間はあっという間に過ぎていきます。充実した年になるように目標やがんばりたいことを決めて取り組みましょう。

**これ全部**

**発熱**

**体を守るための反応です!**

ウイルスなどが増えるのを抑え、ウイルスと戦う力を上げる

くしゃみ  
鼻水  
せき

洗い流そうとしている

ウイルスや異物を体の外へ飛ばしたり、

こんな症状があれば、  
体ががんばっているとき。  
無理せず早めに  
休みましょう。

今月の目標

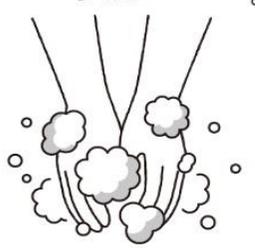
## 感染症を予防しよう

(インフルエンザ・新型コロナウイルス・ノロウイルス・かぜなど)

### 感染対策

続けよう

手洗い



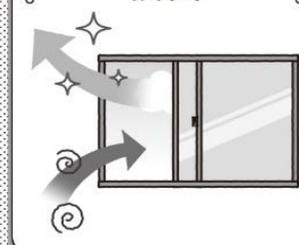
清潔なハンカチも  
忘れずに

マスク



表面をさわり  
すぎないように

換気



2カ所をあけて  
空気の通り道を作ろう



保健室の場所が変わりました。

どこになったでしょう？

まだ、家具がしっかり固定されていないのですが、来週から、ベッドを利用できるように準備しますね。

1月中に何とか使いやすいようにしますので、もうしばらくお待ちください。(保健室は、前の第2理科室です。)

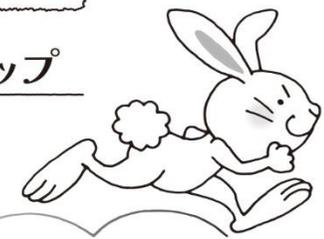


## 学校モードに切り替える



ジャンプ!

ステップ



ホップ



**ま** ずは生活リズムを整えよう。コツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。



**ゴ** ロゴロ過ごしたり、お菓子をだらだら食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。



今年目標



**学** 校モードの生活リズムができたなら、あとは目標に向かってジャンプ! もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。