

ほけんだより 1月

令和4年1月12日
神目小学校
保健室

あけましておめでとうございます。

2022年(ねん)がはじまりました。2022年(ねん)もきつとすてきな1年(ねん)になるはず(こうめしやうがっこう)です。神目小学校(かみめしょうがっこう)のみなさん(みなさん)が2022年(ねん)も元氣(げんき)に楽しく(たの)すごせる(たの)ことをねが(ねが)っています。まず(まず)、健康(けんこう)な体(からだ)づくり(はやね・はやおき・あさ)早ね・早起き・朝ごはん(きそくただし)の規則正(せい)しい生活(せいかつ)からはじめて(はじめて)みましょう。



コロナウイルス感染症(かんせんしやう)に引き続き(ひつづ)注意(ちゅうい)!

コロナウイルス(かんせんしや)感染者(きやうぞう)が急増(きゅうぞう)しています。「デルタ株(かぶ)」にかわる「オミクロン株(かぶ)」が岡山県(おかやまけん)でも確認(かくにん)されました。「オミクロン株(かぶ)」の特徴(とくちょう)は、感染(かんせん)力が強(つよ)いこと、せき・鼻水(はなみず)・体(からだ)のだるさ(だるさ)などのかぜ症状(しょうじやう)が多(おほ)いことなどが言(い)われています。予防(よぼう)方法(はうほう)をもう1度(いちど)確認(かくにん)しておこう!!



手洗い(てあらい)

- ① 石けん(せっけん)をつけて(あ)らう。
- ② きれいなハンカチ(はんかち)で(ふ)く。



マスク

食事(しょくじ)の時(とき)以外(がい)は、かならず(かならず)マスク(マスク)をつけよう。
※鼻(はな)まで(まで)しっかり(しっかり)つける。



かんき

ウイルス(ウイルス)はかんそう(かんそう)している空(くう)気が(き)大好き(だいすき)。きれいな空(くう)気(き)といれかえ(いれかえ)を(し)っかり(し)しよう。



抵抗力(たいぢりき) (ウイルス(ウイルス)と戦(たたか)う力(ちから))

早ね(はやね)・早起き(はやおき)・朝ごはん(あさ)など生活習慣(せいかつじゆかん)を(と)の(と)の整(と)めて、ウイルス(ウイルス)に負(ま)けない体(からだ)をつくら(つ)ろう。

「元氣(げんき)な1年(ねん)に」なら、今日(けふ)から(から)!

