

# 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）！早ね（はや）・早起（はや）き・朝（あさ）ごはん（きそく）の規則（きそく）正しい（ただ）生活（せいかつ）からはじめて（はじめ）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（ちゅうい）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（とくちゆう）は、感染（かんせん）力が強い（つよ）こと、せき（せき）・鼻水（はなみず）・体（からだ）のだるさ（だるさ）などのかぜ（かぜ）症状（しょうじゆう）が多い（おおい）こと（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（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（ますく）

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（ますく）を（つ）けよう。  
※鼻（はな）まで（まで）しっか（し）かり（かり）つ（つ）ける。



### かんき（かんき）

ウイルス（ウイルス）はかん（かん）そう（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（い）かえ（かえ）を（し）っか（し）かり（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（はや）ね・早（はや）起（お）き・朝（あさ）ご（ご）はん（はん）など生活（せいかつ）習慣（じゆはん）を（と）と（と）の（の）整（と）て（て）、ウイルス（ウイルス）に（ま）負（か）けない（か）ない（か）ない）体（からだ）を（つ）くろ（く）う。

## 「元気（げんき）な1年（ねん）に」なら、今日（けふ）から（から）！

