



山崎小学校 保健室

あけましておめでとうございます

2023年が始まりました。今年もみなさんが元気に過ごせるように、保健室からサポートさせていただきます。

これからが冬本番。まずは早寝早起き朝ご飯をがんばって感染症に負けない体づくりをしましょう。今年もどうぞよろしくお祈りします。



かぜのクイズ

わかるかな？



Q

かぜは人にうつすと治る？



せきやくしゃみをしてウイルスをばらまいても、自分のかぜが治るわけではないよ。マスクをつけてしぶきが飛ぶのを防ぎ、他の人にうつさないようにしましょう。



Q

かぜのウイルスは乾燥が好き？



空気が乾燥すると、のどや鼻の細かい毛の動きが弱まるので、ウイルスは乾燥が大好き。

かぜ予防には、加湿器をつけたりぬらしたタオルを干して乾燥を防ぎましょう。

Q

かぜをひいているときはお風呂に入ってはいけない？



高熱でつらいときは体力を消もつ

するので入れませんが、微熱で

元気なら入っても大丈夫。

入る前と後にコップ1杯の水を飲んで、湯冷めしないようにしてね。



水分補給でカゼ予防



冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、鼻やのどのねんまくが乾きウイルスが体の中に入り込み、カゼを引きやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



今年もみんなで感染対策！

12月の保健委員活動で、校内の石けん補充とボトルの掃除をしました。キレイなボトルだと、気分がいいですね。

岩出保健所管内（岩出市・紀の川市）では新型コロナウイルスに加え、胃腸炎が流行中です。

また、今シーズンは山崎小学校でもインフルエンザが複数名出ています。



2023年も引き続き山小みんなで感染対策に取り組みしましょう。

まだまだ気をつけたい！

感染症に負けないために



手洗い	マスク	運動	換気
石けんをつけて洗い	清潔なものを着用	がんばりすぎない程度でOK	寒いけど...忘れずに！

ほけんいん 保健委員さん、ごころさまでした！

1月の保健行事

1月1日(水)	身体測定	1・2年生
1月2日(木)	身体測定	3・4年生
1月3日(金)	身体測定	5・6年生

※体操服でおこないます。

※髪を結んでいる人は、頭の上で結ばないでね。

