

# ほけんだより 1月

令和4年1月11日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美

今年もよろしくお願ひいたします



## あけまして おめでとうございます！

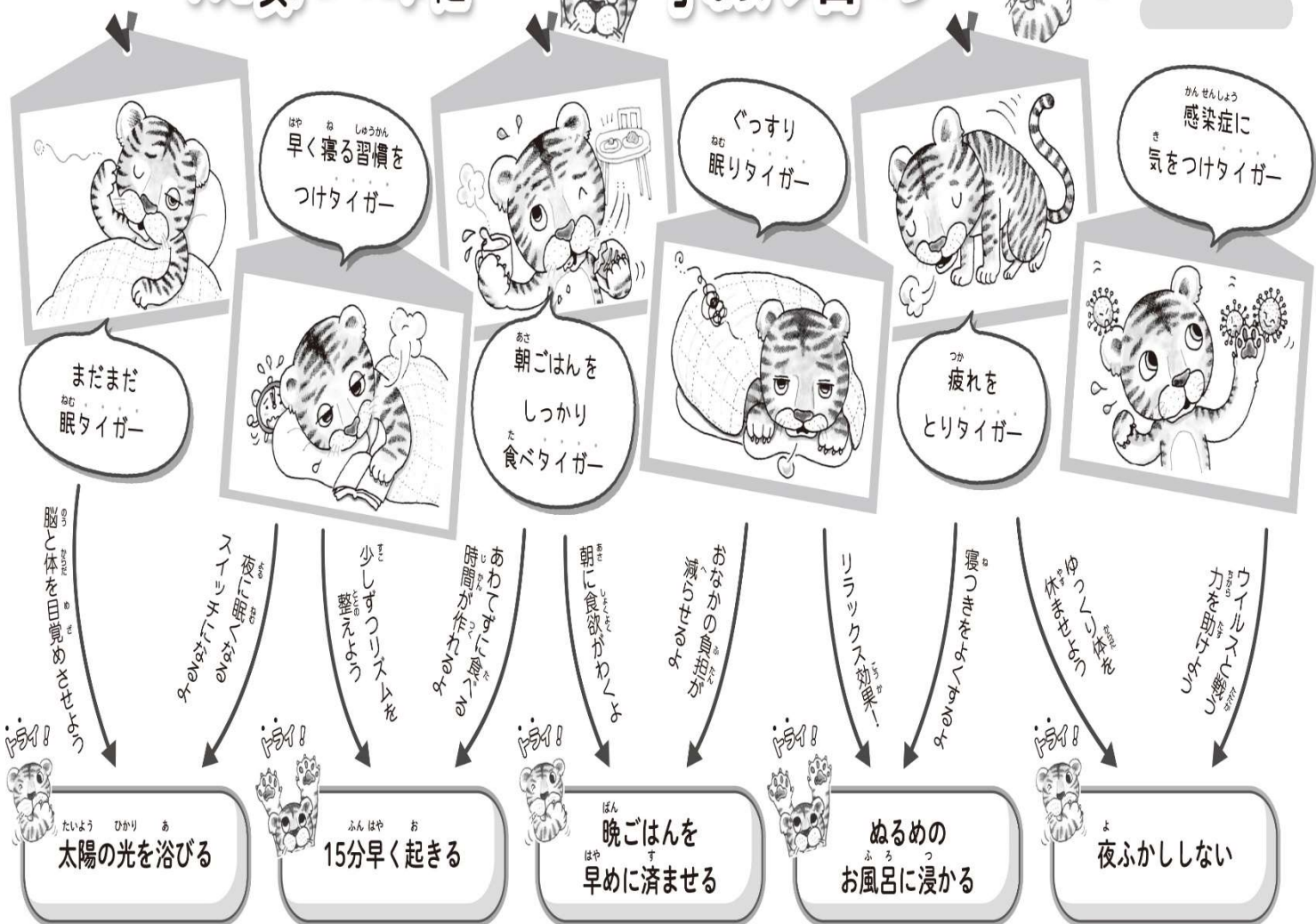
2022年の学校生活が始まりました。少し長めの冬休みを楽しく過ごせましたか？生活リズムは乱れていませんか？まずは、早起きです！眠くても寒くても布団から出て、背伸びと屈伸をしてみてください。頭や体に血が巡って目覚め、1日がスタートします。早めに「学校モード」へ切り替えましょう。

3学期を元気に過ごすために、引き続き感染予防に努めましょう！

## 保健行事(発育測定)

- 12日(水) 6年生
- 13日(木) 5年生
- 17日(月) 4年生
- 18日(火) 3年生
- 19日(水) 2年生
- 20日(木) 1年生
- 21日(金) なかよしたんぼぼ

## 「元気な1年」なら、今日から！



# 3学期もやっぱり感染予防!

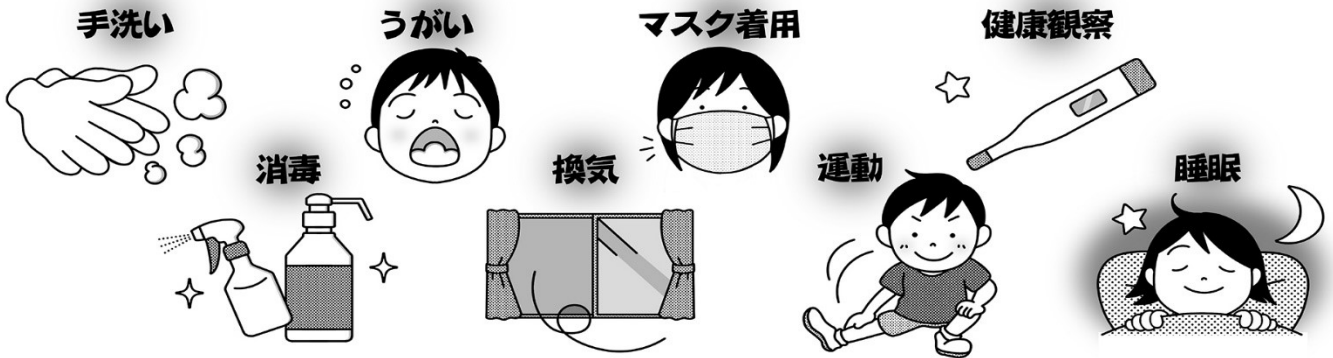
## コロナ? インフル? ただのカゼ?



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



### 冬のケガ・事故に気をつけま



#### 低温やけど



使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。



#### 転倒



寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。



#### 交通事故



日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

「ポケットに手」は



転倒の危険性アップ

登校中のケガが増えています。走って転んで顔や歯をケガする人が多くいます。寒い時は、体の筋肉が固くなり、転ばないように踏ん張ったり、身をかわしたりする力が弱まります。冬休み明けは体がなまっているため、特に注意が必要です!