

ほけんたより1月

じどう
児童のみなさん

ていがくねん
低学年のみなさんは、おうちの人と一緒に読んでね

ひと いっしょ よ

ふゆやす げんき す

あけましておめでとうございます。冬休みは元気に過ごせましたか？
あたら とし はじ がっこ こ
新しい年が始まり、学校にも子どもたちの元気な声が戻ってきました。

ことし げんき まいにち す
今年も、みなさんが元気に毎日を過ごせるよう、保健室から応援しています。
ほけんしつ おうえん

令和8年1月9日

ちがさきしりついまじゅくしょうがっこう

茅ヶ崎市立今宿小学校

ほけんしつ

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標
よぼう
かぜを予防しよう



早寝でパワー充電！ 冬も元気にスタート！



今年の健康目標を決めよう

こ とし けん こう もく ひょう き
今年1年、あなたは何に
なに
き 気をつけたいですか？



インフルエンザ、新型コロナウィルス感染症と診断されたら

①まずは電話でお知らせ下さい。

医療機関で「インフルエンザ」または「新型コロナウィルス感染症」と診断された際は、先ずはお電話にてお知らせください。その際（学年・クラス・氏名・感染症名・受診した医療機関・出席停止期間・症状等）もお伺いしますので、確認してからご連絡ください。

②登校を再開する際QRコードにて報告してください。

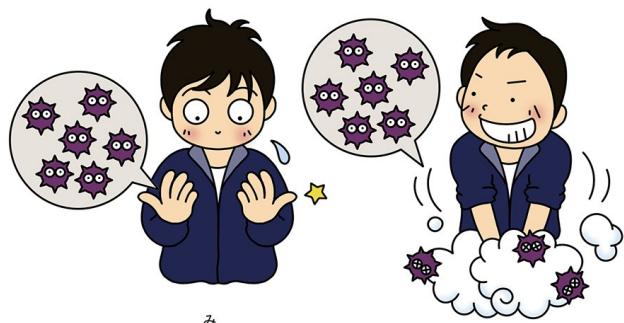


登校を再開する際QRコードを読み取り、必要事項を全て入力し、送信していただくようお願いいたします。

*詳細は10月に配付した『インフルエンザ・新型コロナウィルス感染症のQRコード報告の実施について』または10月20日に送信したCOCOOメールにてご確認ください。※紛失した場合や紙による報告をご希望の方は担任にご相談ください。

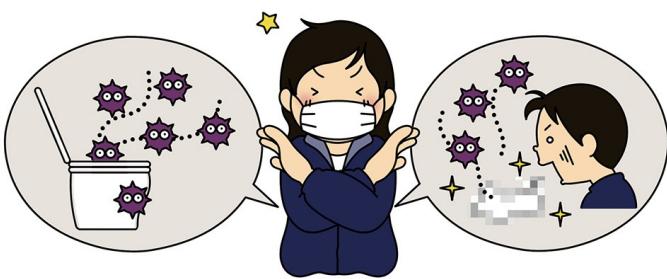


⚠️ 手洗いで徹底予防！



見えないけれど…
手にはウイルスが付いていると思つていい！

⚠️ マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたら
空気中にもただよっていると思つていい！

ノロウイルスに要注意！

⚠️ 集団の中で吐かない！



がまんしきれる吐き気ではありません！
少しでも早く保健室やトイレへGO！

⚠️ 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

こころの傷、放置しないで

なにか不安など
ときは、自分なり
の“対処法”を
身につけよう。



たとえば…

- ・深呼吸をする
- ・誰かに相談する
- ・不安なことを紙に
書き出してみる

