

# ほけんだより 1月

2020(令和2)年1月8日 二見北小学校保健室

※うちのひとといっしょによみましょう



## あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。何か目標を立てましたか？  
どんな目標もがんばりの積み重ねが大切です。その土台となるのは  
元気な体と心です。毎日元気ですぐすためにも、規則正しい生活を  
心がけましょう。

新しい年を  
元気に  
過ごすために

# みんなことにちゅーい!

**Aさん**

時間がないから  
朝ごはんを食べずに...

いってきまーす

**ちゅーい!**

体も脳もエネルギーが足りていないよ。  
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん**

外から帰ってきたよ。  
手洗いせずに...

いただきまーす

**ちゅーい!**

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

**Cさん**

好きなものしか  
食べないよ

ごはんの時間。でも...

**ちゅーい!**

好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

**Dくん**

もうこんな時間。  
でも、見たいテレビがあるから...

まだ寝ないよ

**ちゅーい!**

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。



12月中頃からインフルエンザで欠席する人が増えてきました。  
3学期の始業式は、病気による欠席が10人。そのうち、インフルエンザの人は3人でした。

**インフルエンザ** 二見北小学校 1月7日現在

流行状況をお知らせします

|               |    |   |
|---------------|----|---|
| インフルエンザにかかった人 | 20 | 人 |
| A型            | 20 | 人 |
| B型            | 0  | 人 |

明石保健所管内のインフルエンザの流行レベルは注意報です。

**① こんな症状に注意**

- 体がだるい ・ 強い寒気
- 関節や筋肉が痛い ・ ひどい頭痛

「インフルエンザかな?」と思ったら、早めに病院へ行きましょう

先生からの **なぞなぞメッセージ**

絵をヒントにメッセージを猜んでみてね。

あ まし 手  
お ありがとう ま  
こ しも みんな  
けん に ごせ よ

今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます!