

ほけんだより



令和5年2月9日
調布市立八雲台小学校
校長 上田 義孝
保健室

せんげつ 先月からインフルエンザAとB・しんがた新型コロナかんせんしょう感染症、

いちょうえん で 胃腸炎が出ています。インフルエンザもしんがた新型コロナ

かんせんしょう感染症も、朝はあさ元気で突然、とつぜん高熱などのしょうじょう症状が出る

ことがあります。はなみず鼻水・いたのどの痛み・せき咳が出る人は、

マスクをするなどしてじゅうぶんちゅうい十分注意しましょう。



☆ あさ朝は検温をし、じぶん自分の健康状態をし知っておきましょう。



☆ うがいうがい・てあら手洗い、そして手はてハンカチでふきましょう。



て手すり・ドアノブドアノブ・つくえ机の上などは、きんばい菌がたくさんついています。よご汚れた手で

さわあちこち触ってひろがっていき、くちやがて口からきんばい菌が入ります。

みんなでき気を付けましょう。

ゆびのあいだ

てくびも

わすれずに あらあらいましょう



「はら払って」「あら洗って」花粉はシャットアウト



そと外で花粉をはら払いお落とそう



て手をあら洗って花粉をなが流そう

心の温度計

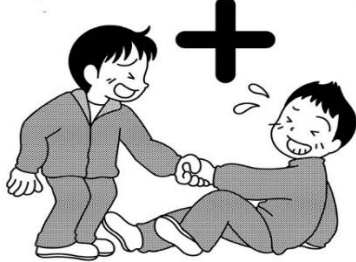


適度なストレスは、人生のスパイスになる。



ちょっとがんばれば乗り越えられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。

(たすけあって)



(声をかけあって)



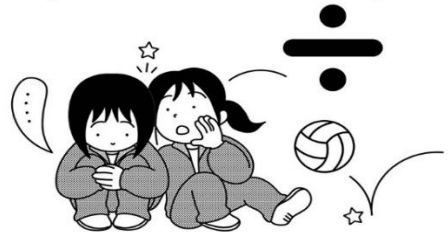
やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



先日の雪は、みんなの心をわくわくさせました。

そのおかげか、保健室の来室（けが・病気）がとても少なかったです。

ふだんから、楽しい！うれしい！という心は大切にしたいですね。

一年のしめくくり、3学期もあと少しです。2月はあつという間に

過ぎてしまいますね。

心に晴れマーク

