

ほけんだより

がつごう
1月号



R7.1 徳島文理小学校 保健室

あけましておめでとうございます。2025年になりました。冬休みは、元気に過ごせましたか？

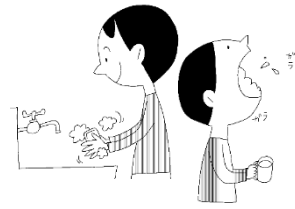
今日から3学期のスタートです。1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」と言われるように

1年の締めくくりである3学期はあっという間です。寒さに負けず、充実した3学期にしましょう♪

つぎつぎ かんせんしょう
次々に感染症が
りゆうこう
流行しています

ひ つづ かんせんぼうしだいさく
引き続き、感染防止対策をしっかりとしましょう！

てあら
手洗い・うがい



えいよう
栄養のある食事



うんどう
運動



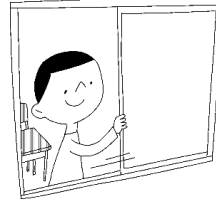
すいみん
睡眠



しゅししょうどく
手指消毒



かんき
換気



マスク



かしつ
加湿



◆◆1月の身体測定◆◆

9日	① 6-2	② 6-1	15日	④ 3-2	⑤ 3-1
10日	③ 5-1	④ 5-2	16日	① 2-1	② 2-2
14日	① 4-2	⑤ 4-1	17日	① 1-1	③ 1-2



・かいわ: 1メートル

・せき: 3メートル

・くしゃみ: 5メートル

■ 飛沫とは：話をしたとき、咳やくしゃみをしたときに口から飛ぶツバの細かい粒

※体調がすぐれないときや、感染症感染後回復してすぐの時期は、特に

飛沫を周りに飛ばさないよう、マスクを着用するなど注意しましょう！



あったかい重ね着のポイント



✓ **肌を着る**
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ **外側は風を通さない素材のものを**
外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ **2~4枚の重ね着を**
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。