

ほけんだより 1月

2022. 1. 17 / 上宇部小保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

冬休みはたのしく過ごすことができましたか？

新しい年になりました。みなさん、今年はどうな1年にしたいですか？

今年もみなさんの素敵な笑顔がたくさん見られますように♪



年明け早々、全国的にも新型コロナウイルスが広がり山口県内の一部地域でも「まん延防止等重点措置」の対象になるなど、感染症の拡大防止がより一層呼びかけられています。

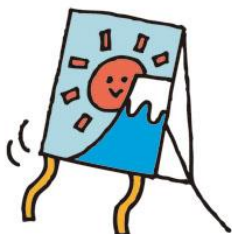
上宇部小学校でも引き続き感染症拡大防止のための取り組みを行っています。

朝の健康観察を行っていますか？

正しい手洗いができていますか？

正しくマスクをつけていますか？

こまめに換気をしていますか？

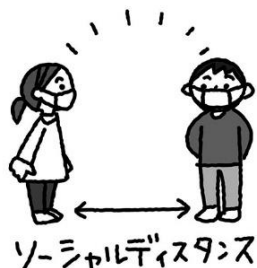


新型コロナウイルスもインフルエンザも /

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にかまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが入ってきたり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ！そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”！「笑う門には福来たる」ということわざがあるように、“笑う”といいことがたくさんあります。

“笑う”ってすてきなこと♪



脳のはたらきがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする



おおわら
大笑いしなくても、

えがお
笑顔になるだけで

こうか
効果はあるそうです！



保護者の方へ

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく
お願いいたします。新型コロナウイルスの感染症について、芳しくない状
況が続いています。感染レベルが2に引き上げられたので、御家族の方の
体調不良についても登校を控えるようお願いしているところです。何かと
御不便をおかけしますが、感染症対策への御理解・御協力をお願いします。

