

令和6年1月9日
吉野小学校
ほけんしつ

辰年は十二支の中で最も縁起の良い干支とされており、運気が上昇して夢が叶いやすい年といわれています。特に2024年は60年に一度の甲辰（きのえたつ）の年で、特に成功が期待できる縁起の良い年だといわれています。

甲辰（きのえたつ）の「甲」には「人情味が厚い」「信頼を得てリーダーシップを発揮する」「曲がった事が嫌い」などの意味もあるそうです。

龍のように力強く、新しいことに挑戦する年にしたいですね。



1月の保健行事

<p>身体測定</p> <p>1月11日(木) 1年・5年・6年 12日(金) 2年・3年・4年</p>	<p>視力検査</p> <p>1月29日(月) 1年・2年・3年 30日(火) 4年・5年・6年</p>
--	--

さわやか点検がはじまります！1月10日(水)～16日(火)

スイッチ！冬休みモード》》学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①
早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②
朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

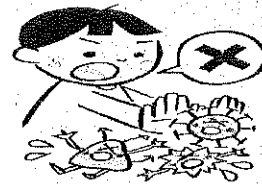
スイッチ/③
運動



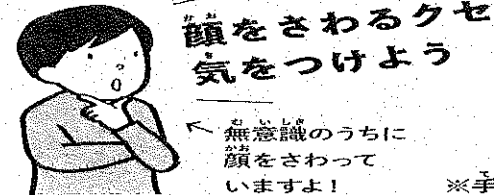
寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

3学期も、感染症予防をしっかりといきましょう！！

自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



顔をさわるクセ
気をつけよう

無意識のうちに顔をさわっていますよ！



※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。

換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



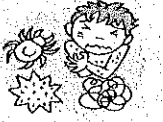
感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

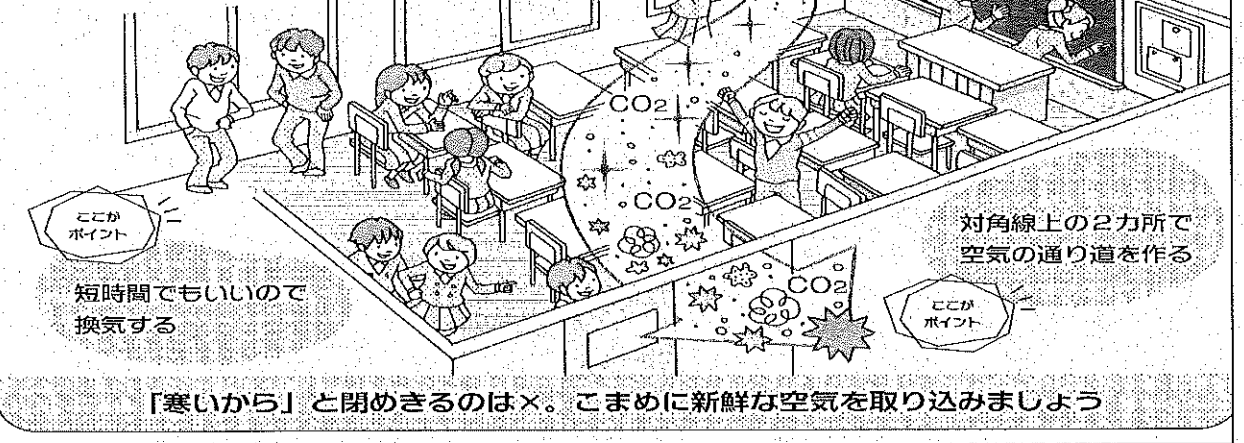


アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまるので、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

寒くなって、雪の降る日も多くなりそうです。

もしも！に備えよう！！

登校中にくつやくつ下がぬれてしまった時に備えて、替えのくつ下をランドセルの中に入れておきましょう。

