



保健だより

えがお

令和4年1月11日
柏崎市立二田小学校
No. 11



新しい年がスタートしました。行事がたくさん冬休みでしたが、ご家族で心も体もゆっくりと過ごすことができたのではないのでしょうか。

今日からは休みモードから学校モードへ徐々に切り替えていきましょう。

まだまだ、感染症への心配は続きますが、規則正しい生活で体の抵抗力を高めて、感染症に負けない体をつくっていきましょう。

新年のめあては決まりましたか？
健康づくりのめあても一つ決めて、取り組んでいきましょう。
自分の健康は自分でつくろう！！



生活を切り替えるコツ



毎日同じ時間に起きる

生活リズムが崩れた時は、この方法でリズムが整いやすくなります。

寒いけれど、エイッと起きてみましょう。



起きたらカーテンをあけて朝日を浴びる

体内時計が24時間にリセットされ、眠りに関わるホルモンの分泌が止まり、眠気がとれます。



朝ごはんを食べる

温かい食事でも体を中からも温めていきましょう。



夜更かしをしない

寝る前のメディアは目をやえさせます。寝る1時間前には使わないようにしましょう。

感染症拡大防止を続けていきましょう

自分の平熱を
知っておきましょう



先週末から全国的に新型コロナウイルスの感染者数が急増しています。新潟県内でも増加傾向にあり、今後は感染力が強いとされる「オミクロン株」の拡大が予想されます。

感染している方の中には、無症状の場合もあり、自分も周りも気づかない間に感染が広がってしまうことがあるようです。

感染状況を見ると、年末年始の県外から来県した家族、親戚等から感染が拡大している事例も多く報告されています。「オミクロン株」の感染力の強さから、今まで以上に予防対策を徹底する必要があります。

学校生活の中でも、『こまめな手洗い』『マスクの着用』『手指消毒』『黙食』『人との距離を保つ』『部屋の換気』といった、基本的な予防対策について気を緩めることなく続けていきます。

ご家庭でも、感染症対策とお子さんの健康観察の継続をお願いいたします。

感染症対策のポイント



規則正しい生活で
免疫力をアップ！

手洗い・マスクで
感染予防！



風邪症状・発熱が
あれば休養する！



1月13日（木）にスクールカウンセリングが行われます。

冬休み明けのお子さんの様子から心配な点がありましたら、カウンセリングを受けることができます。

連絡帳・お電話等（Tel 48-2054 担当：藤井）でお気軽にお知らせください。

今年もよろしくお願ひいたします

