

# ほけんだより



令和3年2月1日  
西尾市立吉田小学校  
ほけんしつ  
保健室

春の初めの日とされている「立春」今年  
は2月3日です。とは言っても、まだまだ寒い  
ので、春の訪れを感じるのはもう少し先になり  
そうですね。

去年の今頃は、インフルエンザでお休みをし  
た子が20人いましたが、今年は0人です。き  
っと、みなさんが手洗いや消毒をしっかりと  
しているからですね。これからも続けていきま  
しょう。

愛知県が緊急事態宣言の対象地域に加えら  
れました。ほけんだよりの後半に、あらためて  
予防法を紹介しています。気を引き締めて、引  
き続き感染予防をしていきましょう。



## 2月の保健目標

## 寒さに負けずにがんばろう

### 冬こそ体を動かそう

運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。

#### ウォーミングアップ をする



寒いと筋肉がかたくなるた  
め、運動の前に軽く体を動か  
して、筋肉をほぐします。

#### 凍った地面に注意する



冬は、地面が凍って滑りや  
すくなっていることがあり  
ます。滑りにくい靴をはき  
ましょう。

#### ポケットに 手を入れない



寒いからといってポケット  
に手を入れていると、転ん  
だときに手を突かず、危険  
です。

あいちけん きんきゅうじたいせんげん たいしょうちいき  
**愛知県が緊急事態宣言の対象地域となりました**

かんせんよほう 感染予防について、あらためて確認<sup>かくにん</sup>をしていきましょう。新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス  
 かんせんしょう 感染症を防ぐために、吉田小学校<sup>よしたしょうがっこう</sup>の一人ひとりが『新しい学校生活様式<sup>あたらしいがっこうせいかつようしき</sup>』  
 を身につけ、意識<sup>いしき</sup>して過ごすことが大切です。がんばりましょう！

かんせんよほう  
**感染予防のためにできること**  
 —じぶんのために みんなのために—

|  |   |   |
|--|---|---|
|  <p>あさお 朝起きたら<br/>         たいおん 体温チェック</p>                                      |  <p>マスクをきちんと<br/>         ちやくよう 着用しよう</p>  |  <p>こまめに消毒<sup>しょうどく</sup>・<br/>         てあら 手洗い (20秒<sup>びよう</sup>)<br/>         をしましょう</p>      |
|  <p>じょうじ 常時・定期的<sup>ていきてき</sup>に<br/>         かんき しっかり換気</p>                  | <p>《 密閉<sup>みっぺい</sup> 》</p> <p>《 密集<sup>みっしゅう</sup> 》 《 密接<sup>みっせつ</sup> 》</p>  <p>みつ さ 3密を避ける</p> |  <p>できるだけ<br/>         たいめんかいわ 対面会話を避ける</p>   |
|  <p>きゅうしょく 給食は会話<sup>かいわ</sup>を控え<br/>         ひか 横並び<sup>よこならび</sup>で食べる</p> |  <p>ひと 人との<br/>         おもいやりの距離<sup>きより</sup><br/>         2m (最低<sup>さいてい</sup>1m)</p>             |  <p>じゅうぶん 十分な睡眠<sup>すいみん</sup>を確保<sup>かくほ</sup><br/>         (ゲーム・スマホ等<sup>どう</sup>をやりすぎない)</p> |