

ほけんだより 1月

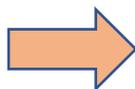
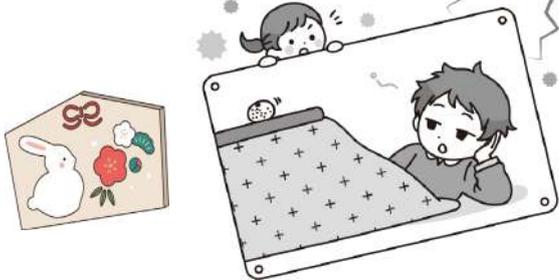


令和5年1月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

新しい一年がはじまりましたね。今年の干支は🐰うさぎ🐰です。ふわふわ癒しのうさぎが好きな人も多いのではないのでしょうか。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、うさぎのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の一年になるよう、保健室から見守っていますね。

お正月気分は
抜け出せましたか？



＊ 冬休み こんな過ごし方 ＊
＊ をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 屋前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる



これで
学校モードに
チェンジ！

寒さが増すにつれ、風邪症状やコロナ感染者が増加傾向にあります。引き続き、学校生活でも感染対策にご協力お願い致します。朝起きたら健康チェック、検温し、発熱や風邪症状など、体調がすぐれない時は登校を控えましょう。無理をせず、体をしっかり休めるようご協力お願いします。

かぜ・感染症

かかる前に

かかったら

しっかり手洗い

消化のよいものをとる

夜ふかししない

ゆっくり休む

人の多い場所を避ける

こまめに水分補給



これ全部

発熱

くしゃみ
鼻水
せき

ウイルスや異物を体の外へ飛ばしたり、
洗い流そうとしている

体を守るための反応です！

ウイルスなどが増えるのを抑え、
ウイルスと戦う力を上げる

こんな症状があれば、
体ががんばっているとき。
無理せず早めに
休みましょう。

寒くても

家も!

教室も!

換気しよう



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。



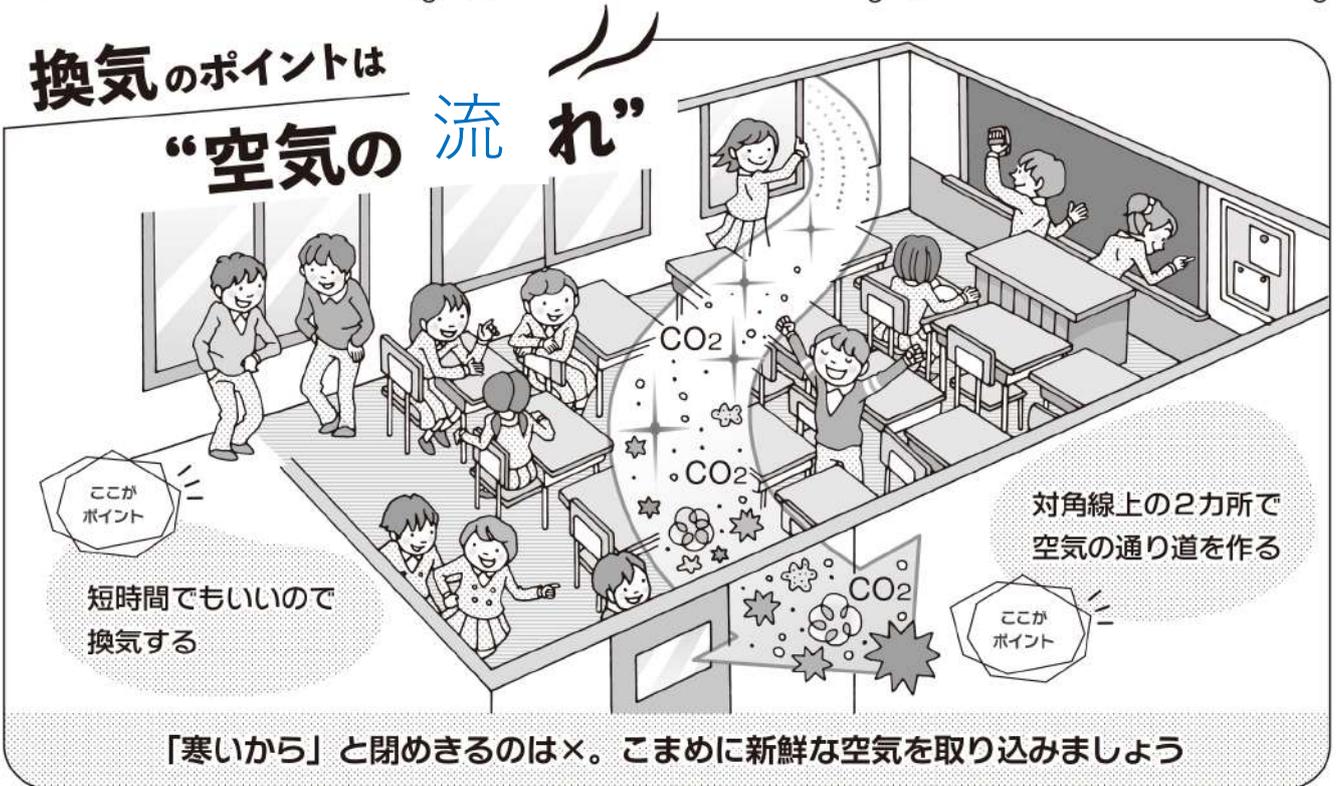
アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、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”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「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

夢を叶えるたった1枚の紙

新しい1年が始まりました。大きな夢を描き、新たな一歩を踏み出す人もいるかもしれませんね。

こんな話を知っていますか?

富士山の高さは3,776mと日本一。

でも、これは紙を26回折りたたんだ高さと同じなのです!



ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れて見えません。夢も、きっと富士山と同じ。「登りきれかな」と不安になることもあるでしょう。

けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高い場所まで連れて行ってくれるはずです。

その時が来るまで、諦めず、少しずつ積み重ねていきましょう。



笑って過ごせる

一年になります

ように♡

