

★ おうちの人といっしょによみましょう。

す ま い る 1月

令和7年度

砺波市立砺波南部小学校 保健室

あけましておめでとうございます。今年度も、残すところ3か月となりました。6年生にとっては進学に向けて、1～5年生にとっては進級に向けての準備期間です。十分な睡眠を確保し、寒くても元気いっぱい運動をして、健康な体づくりに励みましょう。そして、自分なりの目標をもって、3学期を有意義に過ごしましょう。

みなさんの、登下校時や休み時間、教室を移動する際、このような姿を見かけます。みなさんは、廊下を走ったり階段を飛び降りたりしていませんか？特に、寒い時期は姿勢が悪くなり、転びやすく、とても危険です。



【1月の保健目標“廊下や階段を安全に歩行しよう”】

【感染症に気を付けよう】

自分の健康は自分で守る！



感染症

カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻にのびよる。体のガードが弱っているとスキをつけてくる！休んであたたかくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★★★☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

感染症

フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

感染症

シン・コロナー

【新型コロナウイルス】



発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★☆

状況しだいが強さ変わる。油断しない！