



黒浜北小学校 保健室

2025年が始まりました。新年の目標はもう決まりましたか？

どんな目標を達成するにも欠かせないのは「健康」です。

冬休みで生活習慣が乱れてしまった人は、規則正しい生活習慣に戻し

ていきましょう。まだまだ寒い日が続く、インフルエンザなど感染症が

流行しやすい季節です。手洗いもこまめにしていましょね。



1月の予定

15日(水) 身体測定5・6年生

16日(木) 身体測定3・4年生

17日(金) 身体測定1・2年生

体育着を着て測定します。

忘れずにお持ちください。

生活が乱れていませんか？
冬休み、

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など
楽しいイベントがいっぱい。
だからといってこんな生活になっていませんか。

ずっと家の中で
過ごす

食べ過ぎ

夜ふかしをする

コタツで寝る

朝ごはんを
食べない

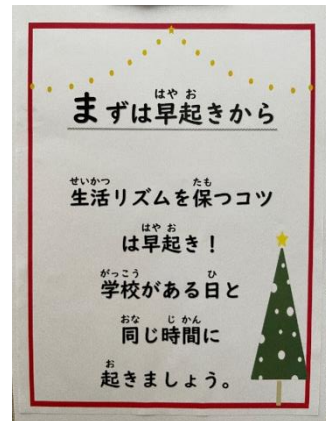
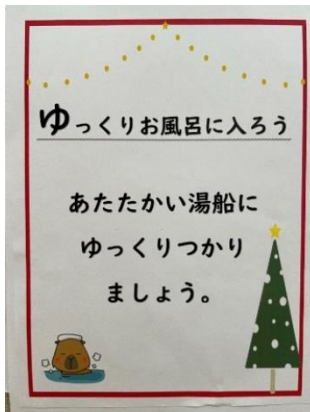


不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。

まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

保健室トピックス

保健室前の掲示物をめくって興味深々に読んでいます。
あいことばの「ふゆにまけない」で冬を乗り越えましょう！



ウイルスはどこから来るの？

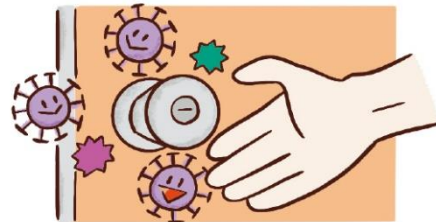
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。