



ほけんだより

令和3年1月
さいたま市立常盤北小学校
校長 石崎 敬吾
養護教諭





新しい年が始まりました。気持ちを新たに1日1日を積み重ねていきましょう。「あたりまえ」が「ありがたい」と感じる今、「あたりまえ」の対義語は「ありがとう」です。せめて、ありがとうがいっぱいの一年を送れるように生活していきましょう。

生活リズムを取り戻しましょう

冬休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、心と体をリセットし、早くリズムを取り戻しましょう。早めにお布団に入り、朝はきちんとご飯を食べてきましょう。健康な体でいることが、感染症にも勝つ秘訣です！

体を丈夫にする3つの力は **ねる** **たべる** **うごく**

| すいみん | えいよう | うんどう |
|---|---|---|
| 寒い朝、温かい布団から抜け出すのは大変だけど、「早ね、早起き」は、かぜをひきにくい体を作る大切なことです。 | 好ききらいなく食べることが一番。不足しがちな野菜には、病気になりにくい体を作るえいようがたくさん入っています。 | 体をたくさん動かすことでかぜに負けない体になります。外から帰ってきたら、うがい・手洗いを忘れずしましょう。 |
|  |  |  |

1月の保健行事

- 12日(火) 発育測定 (5・6年生)
- 13日(水) 発育測定 (3・4年生)
- 14日(木) 発育測定 (1・2年生)
(なかよし)



すこやかファイルを配付します

1月18日(月)～22日(金)
げんきチャレンジを実施しますので、御協力をお願いいたします。

学校から帰って遊びに行くときは、場所と時間をおうちの方と確認しましょう。まだまだ、日が暮れるのが早いです。暗くならないうちにお家へ帰りましょう。



1月の保健目標 手洗い・うがいをしよう

なが かんせんしょうたいさく つづ せいかつ
長い感染症対策が続く生活…

こころ けんこう まも 心の健康を守りましょう。



かんせんかくたい と みとあ しゃかいじょうきょう もと じしゅくせいかつ まいにち ほうどう じょうほう ふあん
感染拡大が止まらず、見通しがつかない社会状況や、求められる自粛生活など毎日の報道や情報に不安や
イライラ、何もする気が起きないと感じることもあるでしょう。
にほんせきじゅうしゃでは、しんがた かんせんしょうは、3つの顔をもっており、これらが負のスパイラルとして
つながることさらなる感染拡大につながるとしています。

ふのスパイラルを断ち切ろう

びょうき のことが ふあん を呼び不安が差別を生み、差別がさらなる病気の拡散につながります。

1. 病気を防ぐ。



「手洗い」「マスク」「三密を避ける」などの行動を
自分のため、相手のために大切にしよう。

2. 不安にふりまわされない。

♡ 気づく力をたかめよう。

深呼吸して自分を見つめてみる。

♡ 聴く力を高めよう

悪いニュースばかりみてないですか。

家族やお友達と話そう。

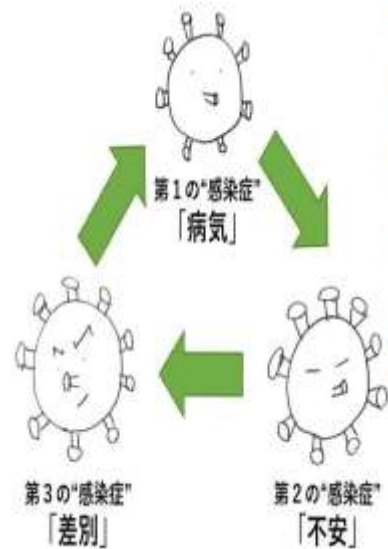
♡ 自分を支える力を高めよう。

いつもの生活習慣を整えよう。

家族や、友達、安心できる人と話そう。



ひとりひとりが気を付けないと
ワタシはこうやって力をつけていくよ！



3つの“感染症”は
つながっている

3. 差別を防ぐ。

医療従事者や私たちを支えてくれている人がちに感謝の気持ちをも
ちましょう。子どもも高齢者もみんな、それぞれの場所で頑張っ
ています。



みんなで団結すれば、不安よりも、強くなります。

