

ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.10 2月号 令和5年1月31日 家庭数配付

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」といいます。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。暖かくして春が来るのを待ちましょう。

♡やさしさビンゴ♡

できているかな？

いつもの自分を振り返って○をつけてみましょう。いくつ当てはまるかな？

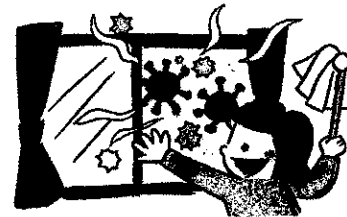
 感謝の気持ちを伝えている	 友だちのいいところを見つけられる	 言葉づかいに気をつけている
 困っている人に親切にできる	 元気よくあいさつをしている	 相手の気持ちを考えられる
 相手のほうを見て話を聞いている	 声の大きさに気をつけてあいさつしている	 素直に謝ることができる

治療はお済みでしょうか？

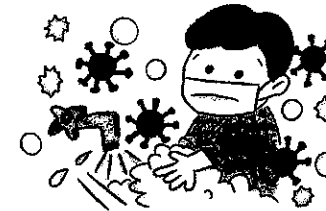
歯科の未受診者に、1/11付けで再度勧告（ピンク色上質紙）を渡しました。ご確認の上、早めに受診をお願いいたします。また、内科、眼科、耳鼻科、聴力、視力等、治療が必要な場合は勧告用紙をご家庭にお渡ししてありますが、病院に行かれませんでしたでしょうか。まだでしたら、できるだけ早く治療の計画を立ててくださるようお勧めします。

感染症予防の**ポイント**は

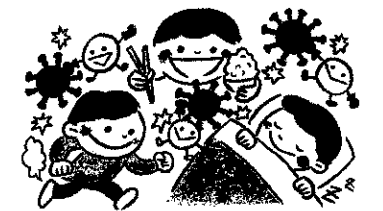
減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを**減らす!**



マスクや手洗いで体にウイルスを**入れない!**



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと**戦う!**



体も心も
鬼は外!

早寝早起きしっかり朝ごはん! 手洗い、うがい、すきまのないマスク着用、咳エチケット、暖房器具使用中も窓を開けて換気、3密（密閉、密集、密接の1つの密でも避けましょう）を避ける、でコロナに負けないようにしましょう!