

ほけんだより 1月

令和4年1月11日 調布市立第三小学校 保健室

笑う門から福来たる

今年も健康に
すごせますように



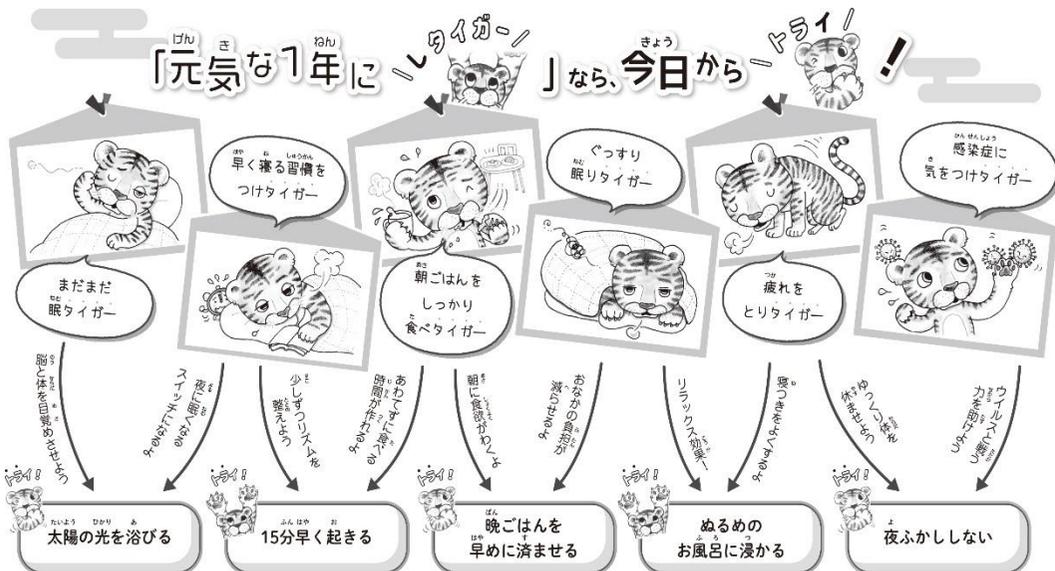
私たちの体は、いつも細菌やウイルスが入って来たりしています。でも体にはナチュラルキラー細胞というものがあり、細菌やウイルスなどの病気のものを退治してくれます。

実は、このナチュラルキラー細胞を元気にするのは私たちの「笑い」だということが、最近の研究でわかってきました。

「笑う」だけで心もからだも元気アップ！大笑いしなくても笑顔だけで効果はあるそうです。今年たくさんも笑って、福を呼び寄せましょう

1月のほけん目標

かぜをひかないよう 気をつけよう



マスクをつけていても…せきエチケット

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



とっさのときは
服のそでなどでカバーする



手でおさえたり
鼻をかんだあとは手をあらう



マスクをつけていれば、せきやくしゃみをしてもらいじょうぶ!・・ではありません。インフルエンザやコロナウイルス感染症を予防するために大切なことは、「どれかひとつ」ではなく「できるだけ多く」のことを組み合わせて続けることです。



保護者の方へ

- ・昨年学校保健に関するご理解ご協力をありがとうございました。今年もよろしくお願いします。
- ・文部科学省による衛生管理マニュアルや感染症予防ガイドラインに沿って、引き続き新型コロナウイルスとインフルエンザの感染症予防対策を行ってまいります。
- ご家庭におかれましても健康観察や手洗い用のハンカチミニタオル持参の声掛け等ご協力をよろしくお願いします。
- ・12日(水)より順次、身体計測を行います。結果はプリントにてお知らせいたします。ご確認をよろしくお願いします。

