

# 1月 げんきです！



2020年 1月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室 松田 直子

## 健康目標 (けんこうもくひょう) を たてよう！



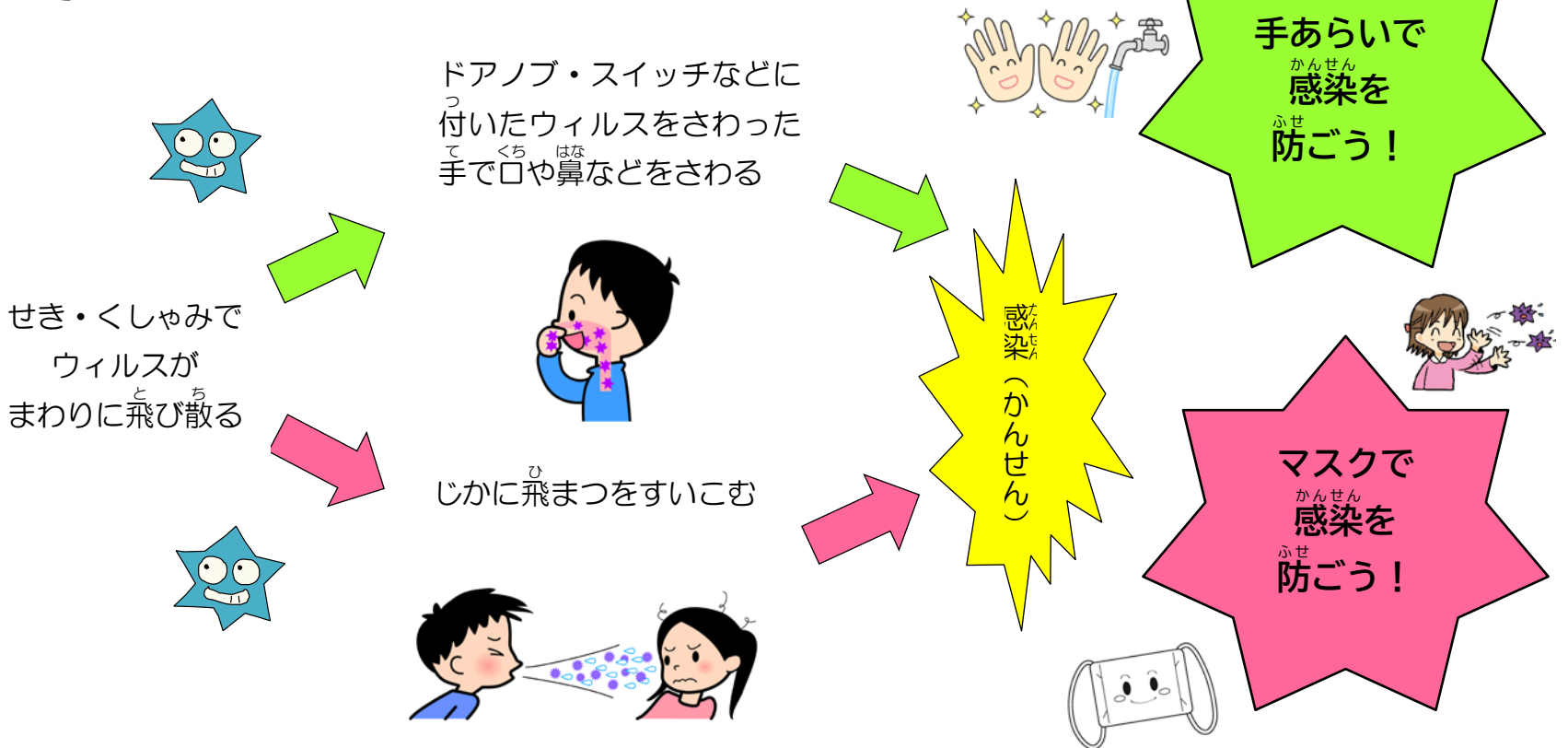
あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

みなさんは、今年(ことし)の目標(もくひょう)を立てましたか？どんな目標(もくひょう)も、がんばりの積み重ね(つかさね)が大切です。また、その土台(どだい)となるのは、元気(げんき)な心(こころ)と体(からだ)です。ぜひ、健康目標(けんこうもくひょう)もいっしょに立ててみてください。

さて、今冬(こんとう)は例年(れいねん)より早く流行(りゅうこう)り始めたインフルエンザ(はしか)。これから流行(りゅうこう)のピーク(はい)に入(はい)るので、よりいっそう感染(かんせん)予防(よぼう)を心(こころ)がけましょう。“お互い(たが)にうつさない、うつされない”よう気(き)を配(くば)ることが大切です。体調(たいちよう)が悪い(わる)時には、無理(むり)をして学校(がっこう)に来(く)ることがないようにしてくださいね。

## かせ・インフルエンザのウィルスはどこから??

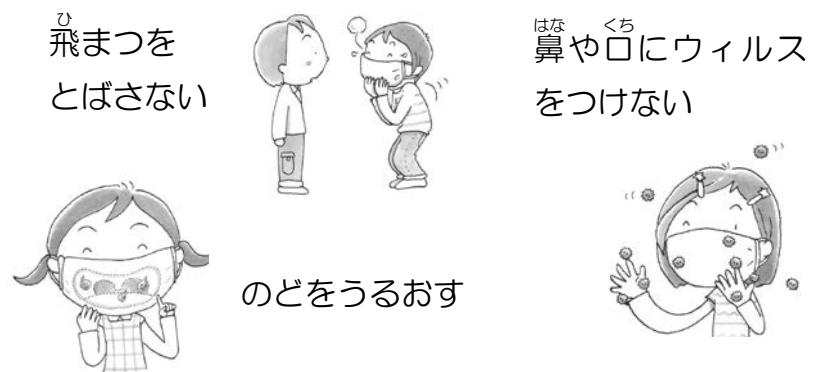
### ●手(て)あらい・マスクのススメ



### ●インフルエンザウィルスはこれをスキ？キライ？

- |                           |        |
|---------------------------|--------|
| ① かんそうした教室(きょうしつ)         | スキ キライ |
| ② 教室(きょうしつ)のかん気(き)        | スキ キライ |
| ③ 口(くち)をあけてねている人(ひと)      | スキ キライ |
| ④ 手(て)あらい・うがい             | スキ キライ |
| ⑤ 鼻(はな)や口(くち)をやたらさわる人(ひと) | スキ キライ |
| ⑥ ストレス(おほ)の多い(ひと)         | スキ キライ |
| ⑦ インフルエンザワクチン             | スキ キライ |
| ⑧ 人(ひと)が集(あつ)まる場所(ところ)    | スキ キライ |

### ●マスクの役割(やくわり)



※ こたえは、うら面(めん)を見てね！

必要(ひつよう)なときにいつでも使えるよう  
ランドセル(なか)の中にマスク(い)を入れておこう！

①アキ ②キコイ ③アキ ④キコイ ⑤アキ ⑥アキ ⑦キコイ ⑧アキ