

保健だより



あたら 新しいことにトライする年にしよう!

令和4年1月11日
相馬支援学校保健室 No.12



2022年^{ねん}のはじまりです。今年^{ことし}は壬寅^{みづのえとら}(みづのえとら)という年^{とし}になります。
「壬寅^{みづのえとら}」には、「新^{あたら}しいこと^たが立^たちあがる」、「生^うまれたものが
成^{せい}長^{ちよう}する」などの意^い味^みもあるとい^いうこ^ことです。新^{あたら}しいこ^ことを始^{はじ}めるには、とて^とも
良^よい年^{とし}です。みなさん^{みなさん}も、な^なにか新^{あたら}しいこ^ことを始^{はじ}めてみ^みませんか。

「とらどし」にがんばってほしいこと

と

もだちに
やさしく
してみよう。

ら

んぼうな
ことばを
やめてみよう。

ど

んなときも
笑顔^{えがお}であいさつ
してみよう。

し

んじてみよう。
自^じ分^{ぶん}の力^{ちから}。それ^{それ}が
自^じ信^{しん}になるよ。

「とらどし」にがんばってほしいことです。朝^{あさ}一^{いち}番^{ばん}の「おはようござい^ます」から^からはじ^まって、友^{とも}だちと^な仲^{なか}よく勉^{べん}強^{きやう}し、自^じ分^{ぶん}が言^いわれ^れたら嫌^{いや}な気^き持^もちにな^なるよ^ような乱^{らん}暴^{ぼう}なこ^ことば^ばを使^{つか}わ^すずに過^すごせ^せるとい^いです^すね。

高^{こう}等^{とう}部^ぶの3^{さん}年^{ねん}生^{せい}のみ^みなさん^{さん}には、と^とく^くに「自^じ分^{ぶん}の力^{ちから}を信^{しん}じ^じる」こ^ことを^をが^がん^んば^ばっ^つてほ^ほしい^いです。「ど^どう^うせ
自^じ分^{ぶん}はダ^だメ^めだ^だから^から^ら」^おも^もつ^つたらそ^そこ^こから^から先^{さき}に進^{すす}め^めな^なく^くな^なる^るか^から^らね。自^じ信^{しん}を^をも^もつ^つて卒^{そつ}業^{ぎやう}で^でき^きる^るよ^よう^うに3^{さん}

学^が期^きを^をす^すご^ごし^して^てく^くだ^ださい。





どう^どう^うせ^せで^でき^きな^ない



や^やれ^れる^るで^でし^しょ^ょ

ふゆ かんせんしょう ちゅうい 冬の感染症に注意しよう！

しんがた かんせんしょう かぶ かんせん
新型コロナウイルス感染症はオミクロン株がでてきて、感染がひろがっています。デルタ、オミクロンと

つぎつぎ へんい よぼう きほん おな
次々に変異したウイルスがでてきますが、予防の基本は同じです。そのほかのノロウイルスによる胃

ちようえん おな きほん よぼう
腸炎やインフルエンザも同じです。基本をまもって、しっかり予防しましょう。

かんせんしょうよぼうたいさく 感染症予防対策のポイント



まいにちおな じかん
毎日同じ時間におきる



あさ た
朝ごはんを食べる



よる
夜ふかしをしない



ねつ やす
熱があるときは休む



てあら
せっけんで手洗い・マスクをつける

ほかにもあるよ！

かしつ かんき
*加湿と換気

しつど
(湿度40%~60%を
めやすにしてください)

ひと
*人ごみをさける



わす ぼうさい ひ
忘れない！1月17日は防災とボランティアの日

災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。

そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。



さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。

