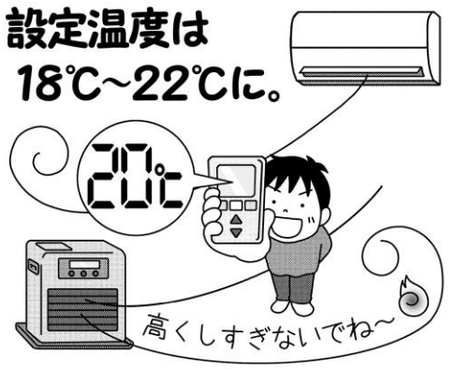
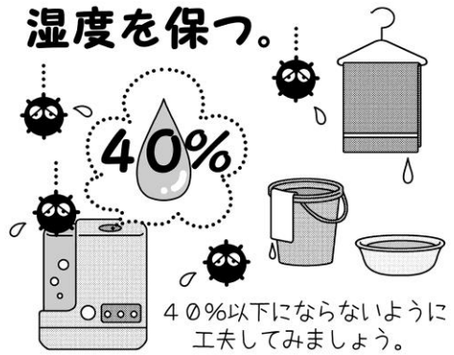
ほけんだより 1月

半原小学校保健室　R1年1月15日発行

２０２０年がスタートしました。今年もみんなが心も体も元気にすごせるように応援しています！寒い日が続きますが、外で体を動かしたり、体を温めてすごしましょう。



足元を温めると体もポカポカになるよ。



４０%以下にならないように
工夫してみましょう。

～保健室より～

１２月にインフルエンザでお休みした人は、１５人いました。
１月は今のところ、インフルエンザと水ぼうそうのお休みがそれぞれ１人ずつでした。
両方とも出席停止の病気ですので、決められた期間しっかりお休みして治してくださいね。
まだまだ気温が低く、乾燥した時期が続きますので、お気をつけください。

＜マスクの役割って・・・？＞

●はく息の湿気で、のどがうるおいます。

●せき・くしゃみで出る、鼻水やだ液（飛沫）が飛び散りません。

＊予防のためにつけるというよりは、**カゼをひいている人がマスクをつける**方が効果があるそうです。

＜７つのまちがいさがし＞