

# ほけんだより

2024年  
1月

あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごしましたか？授業中に眠くなってしまふ人はいませんか？休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、まずは早起きして朝日を浴びるところから始めて、体をリセットしましょうね。

## 感染症にご注意を！！

冬は空気が乾燥するため、感染症が流行しやすい時季です。自分がかからないために、そして周りに広めないために、感染症を予防する生活習慣を身に付けましょう。

### 感染症を予防する生活習慣

#### ① 手洗い、うがい

こまめな手洗い・うがいをしよう

#### ② 咳エチケット（マスク）

咳・くしゃみが出る時は口をおおう、マスクをしよう

#### ③ 適切な湿度、換気

加湿器などを使用し、湿度 40%以上を目指そう

#### ④ バランスの良い食事

野菜・肉や魚・米やパンなど様々な食材をバランス良く食べよう

#### ⑤ 十分な休養

夜更かしはせず、早めの就寝を心がけよう

#### ⑥ 歯みがき

口の中の細菌にウイルスはくっつきます。口の中をキレイにしよう。



## 春の七草

楽しかった冬休みが終わり、クリスマスやお正月料理で、お腹が疲れていませんか？

毎年 1 月 7 日、に七草がゆを食べるのは、七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。

### 春の七草、言えますか？

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ



## はちみつの効能

皆さんが良く知っているはちみつ。実ははちみつは、薬として使われることもあるほど、健康にいいものなのです。

主な効能：咳・喉の痛み対策や  
口腔ケア、風邪予防、スキンケア、  
腸内環境を整える

※赤ちゃんが食べると「乳児ボツリヌス症」を発症するおそれがありますので、1歳未満の子には絶対に与えないでください。



## 1月4日は、世界点字デー

皆さんは点字を知っていますか？点字は、視覚に障がいを持つ人にとって、情報を得るためのきわめて重要な手段です。その点字を国際的に祝う記念日が「世界点字デー」。点字を完成させたフランス人ルイ・ブライユ氏の誕生日にちなんでいます。

あ行	あ	い
う	え	お

←こちらが点字の「あ行」です。ずっと見ていると、その法則が少しわかってくるでしょうか？

点字ブロックを塞いでないか意識したり、困っているお友達がいたら声をかけたり、出来ることを協力していきましょう！