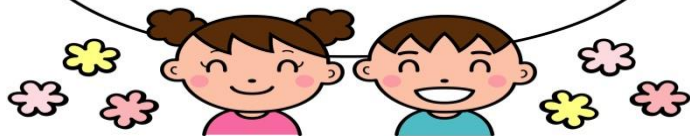


中藤小学校ほけんだより

にっこにこ

令和6年1月



ほけんもくひょう
保健目標

ふゆ けんこう す
冬を健康に過ごそう

2024年ねんがスタートしました。気持ちきもちを新たに、1日1日いちにちを積み重ねて、充実じゅうじつした1年ねんにしていきたいと思います。
中藤小なかふじしょうのみなさんが大きなけがおおや病気びょうきをせずに、心こころもからだも元氣げんきに過ごせますように。今年ことしもよろしくお願ねがいします。

1月の発育測定

22日(月) 5年生	25日(木) 3年生
23日(火) 2年生	26日(金) 2年生
24日(水) 6年生	29日(月) 1年生



1月は
身長しんちようもはかるよ!

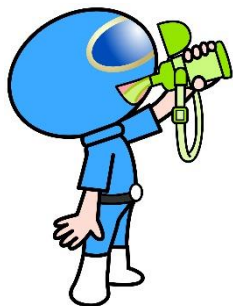
てあし
手足てあしのつめは
みじか
短みじかいかな?

中藤っ子を

かんせんしょう まも
感染症から守れ!

よぼうせんたい 予防戦隊

フセグンジャー



きゅうすい
ブルー

かんき
グリーン



マスク
レッド

てあらい
ピンク



はやね
イエロー

きおん ひく くうき かんそう じき はたら かっぱつ
気温が低く、空気が乾燥しているこの時期はウイルスの働きが活発になります

今いまのところ、校内こうないで感染症かんせんしょうの流行りゅうこうは見られていませんが、まだまだ注意ちゅういが必要な季節きせつです。

15℃以下の低い気温と40%以下の低い湿度により、ウイルスは表面の水分を失い空中に浮遊しやすくなります。またこのような環境下においてはウイルスの生存期間も長くなるため、感染も広がりやすくなります。冬休みにくずれてしまった生活リズムをしっかりと整えて、規則正しい生活習慣を身につけていくことが、いちばんの予防策です。活動と休息のバランス、食事と運動のバランスなどにも気をつけたいですね。

いまいちど 災害に備えて行動を

能登半島地震について、地震の揺れを体験し、報道等から被害の大きさを見聞きしたりする中で、子供たちも様々なことを感じ、考えている様子が見えがえます。「もしもの時」ではなく、「いつ何時に」の備えが必要^{なんどき}なことを強く感じています。

日頃からの心がけ



外出先でも
非常口を確認する習慣をつける



出かける時は
家族に行き先を伝える



天気予報や災害情報を
確認する習慣をつける



うその情報に惑わされないように気をつける

家族と備える

避難場所



家具の転倒やガラスの飛散を防止
するなど、減災の備えをする



避難場所や安全な避難経路の確認をする
(地震防災ハザードマップや洪水土砂災害ハザードマップ、津波ハザードマップは福井市のホームページから確認できます。)



非常用持出袋
の準備、点検
をする

◆一次持出品

避難する時にすぐに持ち出せるようにしておくもの。
量は最初の1日をしのげるくらい。
水、食料(調理不要なもの)、懐中電灯、携帯ラジオ、
救急医療品(常用薬)、携帯トイレ など



◆二次持出品

避難後、安全が確認できたら避難所に持っていくもの。数日間の避難生活に必要な物と量。
水、食料(少し多めに)、カセットコンロ、衣類、毛布、
タオルなどの生活用品 など