

# ほけんだより

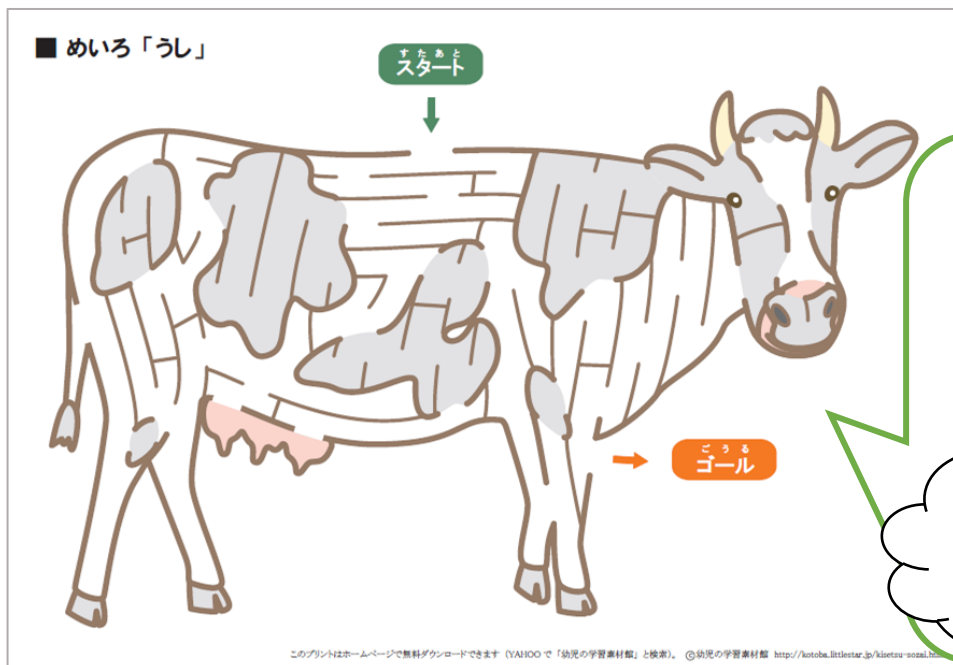
令和3年(2021年)1月  
豊中市立桜井谷小学校

ほけんしつ

あけまして  
おめでとうございます

新しい1年が始まりました。今年はどうな1年にしたいですか？ 気持ちを新たに、1年の目標を決めて過ごしてみると、1日1日を大切に過ごすことができますよ。

そして、ほけんしつの前には桜井谷神社があります。お願い事をするとかなうかも! (?)



2021年は  
うし年もお〜

干支いくつ  
してるかな?

ね うし とら  
う(うさぎ) たつ み(へび)  
うま ひつじ さる  
とり いぬ い(いのしし)

このイラストはホームページで無料ダウンロードできます (YAHOOで「幼児の学習教材」と検索)。 ©幼児の学習教材 http://otoko.littlestar.jp/kizetu-sosai.html

## ほけんしつから 桜井谷のみんなへ

今、日本だけでなく世界中で新型コロナウイルス感染症の感染が広がっています。不安な気持ちで過ごしている人もいると思います。でも考えてみてください。感染した人はどんな気持ちでしょうか？ 感染した人もしたくてはたわけではありません。体もしんどくて、まわりの人に迷惑をかけていないかな、どんな風に思われてるかな…と心配しているはず。みんなでコロナに打ち勝つために、どんな人に対しても優しい心で協力していきましょう。

自分とみんなを守るためにしっかりと

手洗い・マスク・咳エチケット

この3つで感染症予防をしましょう。



いつもならこの時期にインフルエンザが流行しています。今年は手洗い・マスク・咳エチケットの感染症予防のおかげで全国的に少ない状況です。寒く風邪をひきやすい時期が続くので、しっかり体を動かして元気な体をつくりましょう。

## 冬こそ体を動かそう

運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。

### ウォーミングアップをする

寒いと筋肉がたかくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

### 凍った地面に注意する

冬は、地面が凍って滑りやすくなっていることがあります。滑りにくい靴をはきましょう。

### ポケットに手を入れない

寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだときに手を突かず、危険です。



## かぜのひきはじめに注意

こんな症状は、かぜのひきはじめかもしれません。

### くしゃみ・鼻水

### のどのいがいが

### ぞくぞくする

早めに対応すると、悪化するのを防ぐことができます。

### しっかり睡眠

### 水分補給

### 消化のよい食事