



# ほけんだより3月

2020年3月2日(月)  
丹波市小学校保健室

3月は、学年のしめくりの月です。この1年はどんな年でしたか？  
思い出に残る楽しかったできごと、しんどかったけれど達成感を味わえたできごと、うまくできな  
くてくやしかったできごとなど、たくさんあったことでしょう。いろいろな経験をしてみなさんは、  
1年前よりも、心もからだもぐんと成長しているはずですよ。

さあ、この1年を振り返ったら、次の学年に向けて新しい目標を立ててみましょう！！




## Message for me for you



今年度を振り返り、自分に・誰かにメッセージを贈ろう

ほめてあげたい  
ぼく・わたしのこんなところ




---



---



---

ほめてあげたい  
\_\_\_\_\_のこんなところ




---




---



---

\_\_\_\_\_に  
ごめんなさいをつたえたい




---

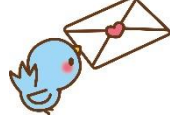


---



---

\_\_\_\_\_に  
ありがとうをつたえたい




---



---



---

# 3月の保健目標 耳を大切にしよう

## 生活の中で 耳をいたわるころがけ



定期的に耳掃除をする  
(しすぎにも注意)



鼻をつよくかみすぎない  
(片方ずつ)



人の耳元で大声を出さない  
(ぶざけて叩いたらない)



ヘッドフォンの音量は控えめに(時間を決めて)

## ほけんニュース ~新型コロナウィルスについて~

新型コロナウィルスについてのニュースが連日報道されていますね。奈良県での発症例もあり、みなさんの生活にも影響が出てきました。でも、必要以上に恐れることはありません。コロナウィルスについて正しく知って、正しく予防をしましょう。

### 新型コロナウィルス感染症

原因	流行地域	感染者数	感染経路	潜伏期間	感染症法
ウィルス		(日本)			
2019 新型コロナ ウィルス	中国湖北省 武漢から 世界に 拡大中	186人 (2月27日現在)	せき・くしゃみ 会話などからの 飛沫感染と 手指を通した 接触感染	推定 1~14日	指定感染症

### 予防方法

インフルエンザ予防と同じように、石けんでの手洗い・マスク、アルコール消毒などが有効です。免疫力を落とさないための、バランスの良い食生活や十分な睡眠、人混みに行かないなどの対策も大切です。

