

ほけんだより 1月号

Happy New year

上岩出小学校 2024年1月9日 ほけんしつ発行

新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？つい、不規則な生活をしたり、食べ過ぎてしまったりしていませんか？生活リズムがまだ冬休みモードの人は、規則正しい生活習慣にもどしましょう。明日から・・・ではなく、今日から早めに寝て、早く学校モードの生活へ切り替えましょう。今年もみなさんがこころもからだも元気に過ごせることを願っています♡

1月の保健行事

- 1月15日(月) 1・2年生 二計測
- 1月16日(火) 3・4年生 二計測
- 1月17日(水) 5・6年生 二計測
- 1月24日(水) 6年生 薬物・アルコール予防教室

体操服で行います。
髪のはきは頭の上でくらず
横でおすんできてね！

インフルエンザ流行中！

インフルエンザ

風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫	
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫	
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫	

「保護者」の方が記入し
治療報告書は、
学校へ提出をお願いします。

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。



正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

穴あきカルタを直そう！

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍がボウッ！
ついつい火を吹いてしまいました。
穴があいてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。



朝起きて
に当たると
気分すっきり

休みでも
起きる時間

ぐちそうも
ぐちそうも

食べた力
湧いてくる

寒くても
体ほかほか

夜は
次の日も元気

お風呂は
温まる

食事前
バイキンバイバイ

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につか	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
カルタの札に書いてある事を心がけて
生活リズムを整えましょう😊

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に