

ほけんだより 1 月号

Happy New Year 

上岩出小学校 2025年1月7日 ほけんしつ発行

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」という大切なイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われていて、それが『すいみん』です。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れたからだを元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌には、ぐっすりねむることが大切。

1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね♡



1月の保健行事

- 1月14日(火) 1・2年生 二計測
- 15日(水) 3・4年生 二計測
- 16日(木) 5・6年生 二計測
- 22日(水) 6年生 薬物・アルコール予防教室

×

体操服で行います。
髪は頭の上でくらず横でおすんでね!



学校モードにきりかえよう♡



①毎日同じ時間に起きる

②起きたら日光をあびる

③はやくねる

④あさごはんを食べる

⑤適度な運動をする

インフルエンザ流行中です!

インフルエンザと風邪の違いは?



	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、全身のだるさ 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

インフルエンザ出席停止期間

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	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫	
解熱			→	→				
登校OK								

ウイルスはどこからくるの?

空気感染

まどを閉め切った部屋の空気中には、ウイルスがたくさんただよんでいます。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染

ドアノブなど、たくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこをさわった手で、口や鼻などをさわると体に入ってきます。

飛沫感染

感染した人がせきなどをしたときに、つばと一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。

