

# ほけんだより

## 1月

R2. 1. 7 大府市立神田小学校

今月の保健目標

「かぜやインフルエンザを予防しよう」

2020年が始まりました。みなさん、冬休みは楽しく過ごせましたか。今日から3学期のスタートです。気持ちを切り替えて、新しい目標に向かってがんばりましょう。

さて、1月から3月にかけていよいよインフルエンザ流行期を迎えます。手洗い・うがいは当たり前、早寝早起き朝ごはんのよい生活リズムで抵抗力を高め、体も動かして、3学期も元気にすごしましょう。

### 生活リズムから「脱・冬休みモード」!!

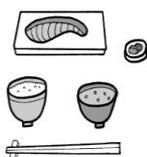
新学期が始まり、保健室には、かぜぎみの人や「だるい…」という人が多くみられます。冬休み中にみだれてしまった生活リズムでは、調子が悪くなってあたり前。早めに「冬休みモード」からぬけ出したいものです。

#### ①早く寝る!



『夜おそくまで起きている→学校があるのでむりに早起き→すいみん不足で眠い、だるい』というパターンが多くみられます。まずは、できるだけ寝る時間を早めることを心がけてください。

#### ②朝食をしっかりとる!



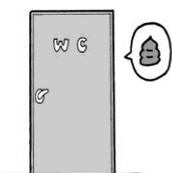
朝からだるいという人に多い「朝食ぬき」。胃がからっぽでエネルギー切れのまま学校に来て、頭(脳)もからだも働きません。1日を元気に過ごすためには、朝食をとることが大切です。

#### ③からだを動かす!



夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうちにからだを動かしてみましょう。体育、外遊び、おうちの手伝いなど動いた分、からだは休みを必要としますから、夜には自然に眠くなります。

#### ④うんちを出す!



うんちを出すことも大事な生活習慣のひとつ。はずかしがってガマンしていると、おなかが痛くなるなど、からだの調子をくずします。行きたくなったら、すぐにトイレに行きましょう。

笑う門には福来る



寒い日も笑顔で過ごそう!

かぜをひかないからだ

をつくるには?



て 手あらい：ここもわすれずに!



最後の仕上げ、ハンカチを忘れずに!

# インフルエンザを予防するために

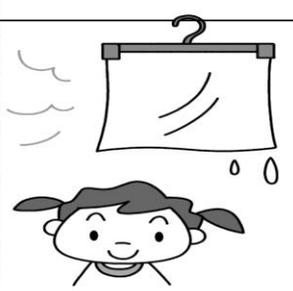
外からもどつたら、  
手洗い・うがいをする



なるべく人ごみを  
さげ、マスクをする



部屋の加湿(ぬれタオルを  
つるすなど)をする



栄養や睡眠に気をつけ、  
体のていこう力をたかめる



## かぜとインフルエンザのちがい

かぜ	インフルエンザ
<ul style="list-style-type: none"> <li>鼻水・鼻づまり</li> <li>せき・くしゃみ</li> <li>熱はあまり高くない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>のどのいたみ</li> <li>さむけ</li> <li>だるさ</li> <li>熱が高い(38度以上)</li> <li>頭痛</li> <li>筋肉や関節のいたみ</li> <li>急激に進行する</li> </ul>
ゆるやかに進行する	

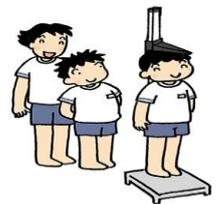
※インフルエンザになった場合「発症後5日を経過、かつ解熱後2日経過するまで」出席停止になります。早期治療及び感染拡大の予防のため、疑いがある場合は早めに受診してください。

## おうちの方へ

### ◎1月の身体測定について\*

測定の結果、ご家庭にも様子を見ていただいた方がよいと思われる場合は、個別にお知らせします。今年度の測定は今回が最終です。測定結果は、健康手帳に記入し、ご家庭に配付します。

	1限	2限	3限	4限
1月 8日(水)	2の1	6の2・2の2	1の2	6の1
1月 9日(木)	1の1		2の3	
1月10日(金)	3の1・あすなる1・3	5の1		
1月14日(火)	4の2・4の1			3の2
1月15日(水)			5の2	



※ 児童のみなさんへ…体操服持参・髪の長い女子は、髪を耳の下でしばってきましょう。

### ◎3学期、生活リズムカード点検を行います\* 1月20日(月)～24日(金)

今回は下校後の生活が中心です。テレビやゲーム・インターネットなどメディアの時間は、1日2時間くらいまでがよいです。テレビは選んで見る、ゲームは時間を決めて行うなど、長時間にならないようご家庭で工夫してください。就寝時刻は、低学年は9時、高学年でも10時頃までが目安です。お子さんの健やかな成長のため、ご家庭の協力、声かけなどして目標が守れますようお願いいたします。

### ◎スクールカウンセラーの相談日について\*

1月の相談日は、21日(火)13時～16時です。また、2月の相談日は4日(火)9時30分～12時30分、18日(火)13時～16時です。しかし、1・2月ともに既に全て予約済みでキャンセル待ちの状態です。希望される方は、神田小学校(46-5154)養護教諭(谷澤)までご連絡ください。