



R4. 1. 7 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

「かぜやインフルエンザを予防しよう」

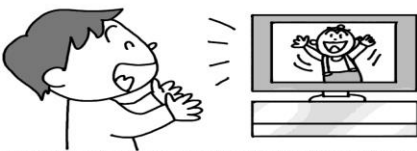
あけましておめでとうございます。みなさん、今年の目標は決まりましたか？大きな目標でなくていいです。自分が少しがんばればできそうな事を一つ目標にするといいですね。そして、手洗い・早寝早起き・運動など、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスの予防もしっかりしていきましょう。
今年も健康で、いい年にしましょう。



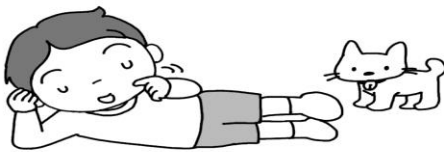
かぜやインフルエンザ、コロナウイルスを予防しよう！

かぜのウイルスにねられやすいのは、こんな子だ！

いつも夜ふかし、すいみん不足



うんどうせず、部屋でゴロゴロ



好ききらいがいっぱい



うがい・手洗い、めんどくさい



朝ごはんを
食べないと…

朝ごはんしっかり
食べているかな？

朝ごはんを食べないで



大丈夫？

朝ごはんはからだに



脳のエネルギー

朝ごはんは



排便のきっかけに

時間がなくても



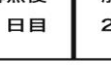
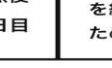
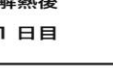
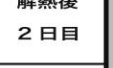
何か食べておこう

朝ごはんは午前中のエネルギー源です。朝ご飯は体を「休止モード」から「活動モード」にかえ、
① 脳のスイッチ (脳が目覚める)
② 体のスイッチ (体温が上がる)
③ 腸のスイッチ (うんちが出やすくなる)
という大切な働きがあります。朝ごはんに緑グループ(野菜や果物)を足しましょう。緑のものがいない人がときどきみられます。食べた後はトイレへ。朝ごはんの後は腸がよく動き、排便のチャンスですよ！

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0 日目	発症後 1 日目	発症後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	発症後 6 日目	発症後 7 日目
発症後 2 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	※まだ発症後 5 日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間								
発症後 4 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	登校可能 
出席停止期間								

*本年度も、新型コロナウイルス感染症の予防の面から、病院で「季節性インフルエンザ」と診断された場合は、決められた期間、自宅で休養し、「発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過」後、保護者が「インフルエンザ治療報告書」を記入し、再登校の際、学校に持参します。

*「インフルエンザ治療報告書」は神田小学校のホームページからもダウンロードできます。

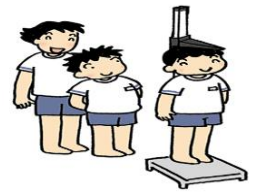
おうちの方へ

◎ 1 月の身体測定について *



測定の結果、保護者の方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 11 日 (火)		5 の 1		あすなろ・1 の 1
1 月 13 日 (木)	2 の 1	3 の 2	3 の 1・1 の 2	4 の 1
1 月 14 日 (金)	6 の 1、6 の 2			2 の 2
1 月 17 日 (月)	5 の 2	1 の 3	4 の 2	



※ **児童のみなさんへ…体操服持参・髪が長い人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 24 日 (月) ~ 28 日 (金)

今回は下校後の生活が中心です。メディア (テレビやゲーム・パソコン) の使用時間の目安は 1 日 2 時間まで (うちゲームは約 1 時間) と言われています。就寝時刻は低学年は 9 時、中学年は 9 時 30 分、高学年は 10 時が目安です。お宅はどうでしょうか? お子さんの心と体の健やかな成長のため、メディアの使用時間や就寝時間など目標時間を話し合い、実行できるようご協力をお願いします。

メディアの使用について (児童のみなさんへ)

- メディアを使う時間が長いと、就寝時間が遅くなる傾向にあります。
- ゲームのしすぎは、学力や視力、やる気の低下、イライラするなど、体と心に影響します。
- 夜寝る前までメディアを使うと「ブルーライト」の影響で、脳が昼と勘違いをし、眠りをさそうホルモン「メラトニン」の働きが悪くなり、眠れなくなります。使用は寝る 1 時間前までにしましょう。友達と昼に外で遊んだり、本を読んだりたくさんしてみてくださいね。



◎ 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、18 日 (火) 13 時 ~ 16 時の 1 日だけです。既に全部予約済みで、キャンセル待ちです。2 月は、8 日 (火) 9 時 30 分 ~ 12 時 30 分と 1 時 ~ 4 時、22 日 (火) 9 時 30 分 ~ 12 時 30 分です。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。