

ほけんだより

かつこう
1月号



2025年1月
羽鳥小学校 保健室

3学期が始まりましたね！1学期、2学期とくらべて3学期は一番短いです。残り短いこの学年、この3学期をみなさんはどんなふうにすごしたいですか？今のクラスの友だちと仲良くする、楽しく勉強するなど、自分がやりたいことや目標を考えてみるとよいですね。

寒さがきびしくなってきましたが、かぜ・インフルエンザをしっかりと予防して、元気にすごしましょう！

1月の計測スケジュール

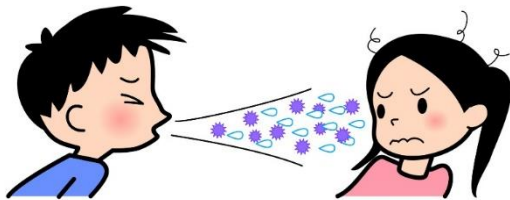
げつ	か	すい	もく	きん
		8 始業式	9	10 おんせい 6年生
13 成人の日	14 おんせい 4年生	15 おんせい 5年生	16 おんせい 3年生	17 おんせい 2年生
20 おんせい 1年生	21 けやき級			



◎計測の予定は変更になる場合があります。

計測時の保健指導について

9月は4～6年とけやき級を対象に熱中症予防の指導を行いました。1月は1～3年生とけやき級を対象に感染予防のための「せきエチケット」の指導を行う予定です。せきやくしゃみでウイルスはどれくらいとぶのか、正しいせきエチケットはどんな方法か、などを指導します。



藤沢市内でインフルエンザの感染が増えています

【感染予防のためにできること】・・・手洗い、換気、マスク、食事・すいみんをしっかりとる
【出席停止期間】・・・「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」



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 (××)	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	3日目 (😊)	登校OK (校舎)	
発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	登校OK (校舎)	
発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	登校OK (校舎)

1月の保健目標 外で元気よく遊ぼう！



寒いとついお部屋にこもりがちになってしまうかもしれませんが、体を動かすといことがたくさんあります！反だちや家族と体を動かして温まると心も体もすっきりするかも…！

運動をするとよいこと

- 体力がつく • 筋肉がふえる • 骨が強くなる
- かぜなどの病気にかかりにくくなる
- ストレス発散、リフレッシュ
- 太りにくくなる
- おなかがすいて食事をしっかりとる、夜はぐっすり眠れるなど生活リズムがよくなる



12月中旬に城所栄養士さんと4年生を対象に生活習慣（生活習慣病の予防）の指導をしました。生活習慣の中でも運動・食事・睡眠は特に大切です。冬休み明けも良い生活リズムですごせるように意識していきましょう！

ひ 肌の乾燥に注意！

空気が乾燥してきて、指先などが切れて保健室にくる児童が増えています。ひのかゆみ、あかみ、湿疹、あかぎれ、ひび割れなどを防ぐため、保湿クリームをぬりましょう！

