

ほけんだより1月

令和7年1月発行
北小学校保健室

家庭数



あけましておめでとうございます。

みなさん、新年の目標はもう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。もちろん、毎日元気で過ごすための「健康目標」も忘れずに！手洗いなどできそうなことから始めましょう。

今年もよろしくお祈りします。

おすすめ！

元気っ子のみち

- ルール**
- 元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
 - 1回通った場所は2回通れないよ

スタート

A

シャキーン！
はやねはやおき



D

残さず食べるよ！
もぐもぐごはん



F

あっはっは！
笑ってストレスげきたい



C

毎朝もりもり！
バナナうんち



G

ふう〜っ！
ゆったりお風呂いい気持ち



B

体ほかほか！ 外あそび



E

あわあわゴシゴシ
ていねい手洗い



ゴール



ゴール→F→G→D→E→B→C→A→スタート

まだまだインフルエンザに注意!



インフルエンザの予防には

手洗いしっかり うがいしっかり マスクをして



なるべく人ごみ にはでかけない

十分な睡眠と 栄養を

換気と、適度の 温度・湿度を保つ



登校前の健康チェック

朝ごはんの食欲や行動の様子を見て、「いつもとちがう感じ」と思ったら、下のチェック項目でチェックしてみてください。無理をせずゆっくり休むことも大切です。

チェック項目

- 頭は痛くないか
- 熱はないか
- 鼻水は出ていないか
- 顔色はいいか
- のどは痛くないか
- からだはだるくないか
- 朝ごはんをきちんと食べたか
- せきやくしゃみは出ないか
- おなかは痛くないか



せきエチケット、していますか?

ウイルスを含むしぶきは、せきで1.5メートル、くしゃみで3メートル飛び散ります。

「せきエチケット」とは?

- せきやくしゃみなどの呼吸器症状がある人は、必ずマスクを着用しましょう。
- せきやくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで口や鼻を押さえ、ウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。
- 使用したティッシュなどは、ゴミ箱に捨てましょう。
- せきやくしゃみをした後は、石けんを使用して、よく手を洗いましょう。

一人ひとりの心がけて、インフルエンザが広がるのを防ぐことができます。



「インフルエンザかな?」と思ったら...

ふつうのかぜの症状のほかに、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

- 早めに病院へ
抗インフルエンザウイルス薬があります。
- しっかり休養
安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。
- マスクをする
家族やまわりの人にうつさないように。
- しっかり飲む
お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って?

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。

インフルエンザの出席停止期間

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

(発症した日を0日目として数えます。)

