

ほけんだより

# ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ  
長久手市立北小学校 保健室  
れいわねん がつはっこう  
令和6年1月発行



がつ ほけんもくひょう

1月の保健目標



## かぜ・インフルエンザの よぼう 予防をしよう

2024年も北小保健室をよろしく願います。

スイッチ!

## 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

### 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

### 運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## \*おうちの方へ\*

◎ 引き続き、3学期も感染症予防をよろしく願います

2学期はかぜやインフルエンザなどの感染症流行により、学級閉鎖の措置をとった学級がいくつかありました。3学期も引き続き、手洗い・換気など感染症予防を働きかけていきたいと思えます。

ご家庭でも、毎朝、お子様の体調を確認していただけるとありがたいです。日頃と様子が違う場合は、検温をするなどし、お子様が登校可能な状態かをご判断していただきたいと思います。

また、咳がひどいときなどは、咳エチケットの話もしていただけるとありがたいです。

## インフルエンザ

## 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、全身の倦怠感 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

## 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



# 身体測定があります

1月12日 (金)	6年生
15日 (月)	5年生
16日 (火)	4年生
18日 (木)	3年生
19日 (金)	2年生
22日 (月)	なかよし
23日 (火)	1年生

身体測定は、**体操服**で行います。忘れずにも持ってきてください。

また、測定をスムーズに行うために、髪型にも注意しましょう。

## \*おうちの方へ\*

身体測定後、健康手帳を返却します。3・6年生は健康手帳を持ち帰った後、そのまま家庭で保管してください。1・2・4・5年生は来年度も同じ健康手帳を使います。測定結果を確認していただき、健康手帳の最終ページの保護者印(各学年の3学期の欄)に押印またはサインをし、再度学校へ提出をお願いします。

### 自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれる方法、いろいろなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。

- ①誰かと自分を比べない(自分とは自分! 世界にたった一人の存在というのはすごいこと)。
- ②自分をほめよう(小さなことでもOK)。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。

3学期、自分のことをふりかえる機会にしてもよいかも!



### 2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう!

寒いけれど...早起きして生活リズムをととのえよう!

寒いけれど...早起きして生活リズムをととのえよう!

まちがいさがしのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。