

ほけんだより

ふんわり



ながくてしりつたしょうがっこう 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8年1月発行



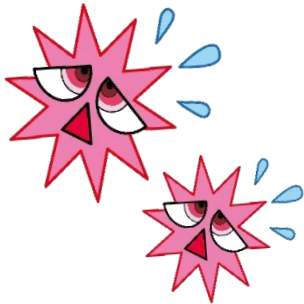
がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標



かぜ・インフルエンザ よぼう の予防をしよう

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごすことはできましたか？3学期もインフルエンザなどの感染症の心配があるので、手洗い・換気・咳エチケット(マスク着用)を行って、今年も元気いっぱいの一年にしましょう。

じぶん けんこう じぶん まも 自分の健康は自分で守ろう！



ねん
2026年も
この3つの感染症に
き
気をつけよう!!!

かんせんしゅう 感染症 カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻にのびよる。体のガードが弱っているとスキをついてくる！休んであたたかくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★☆☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

がつ
11月～
きたしょうりゅうこうちゅう
北小流行中

かんせんしゅう 感染症 フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高熱などで攻撃してくる強敵！広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

かんせんしゅう
感染症

シン・コロナー

【新型コロナウイルス】



発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★☆

状況しだいが強さが変わる。油断しない！

じぶん けんこう まも ★自分の健康を守るためにできること★

せきで
咳が出るとき
はマスク着用



こまめに
せっけんで手洗い

さむ
寒くても
まどをあけて換気



せいかつ 生活リズムもとっても大事！



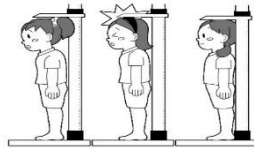
じゅうぶん
十分な睡眠

バランスの
よい食事



てきと うんどう
適度な運動

★身体測定があります



身体測定は、体操服で行います。忘れずに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。測定の日、頭の上の方で編み込みをしたり、結んだりするのはやめましょう。

1月 9日 (金)	2年生
1月13日 (火)	6年生 なかよし
1月14日 (水)	5年生
1月15日 (木)	4年生
1月16日 (金)	3年生
1月19日 (月)	1年生

*** おうちの方へ ***

◎3学期も引き続き感染症予防をよろしくお願いします

11月からインフルエンザの感染症流行により、学級閉鎖の措置をとった学級が多数ありました。また、水痘(水ぼうそう)も9月に北小で流行してから、数名が感染している状態が2学期終わりまで続きました。3学期も引き続き、手洗い・マスク・換気など、感染症予防を働きかけていきたいと思います。

ご家庭でも、毎朝お子様の体調を確認していただき、日頃と様子が違う場合は、**検温**をするなどして、**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マスクを着用するなど、咳エチケットの話もしていただけるとありがたいです。

◎3学期身体測定を行います

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。

2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいが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。