

# 1月のほけんだより

うちひと  
お家の人と、いっしょ  
にやんでください。

あたら ねん はじ  
新しい1年が始まりました。今年ことしの干支えとはウサギ。十二支じゅうにしは暦こよみや方角ほうかくを表あらわす漢字かんじに動物どうぶつを当てはめたものですが、ウサギのぴよぴよんと跳ねる姿すがたから「飛躍ひやく」の意味いみが込められることもあるそうです。今年ことしの皆さんみなの目標もくひょうは、なんですか？皆さんにとって「飛躍ひやく」の1年ねんになるよう、保健室ほけんしつからも応援おうえんしています。

3学期がっきはあっという間まです。体調たいちように気きをつけながら、残りのこ少ない今いまの学年がくねんでの日々ひびを楽しく過すごしましょう。今年ことしも、よろしくお願ねがいします。



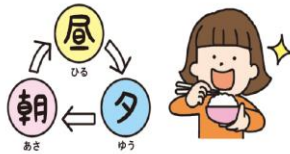
## ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

### ぶりがえり チェックシート

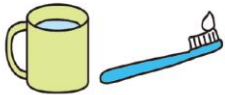
早ね早起はや おおきができた



朝・昼・夕あさ ひる ゆうの三食さんしょくを  
きちんと食べた



食べたあとあとならに必ず  
歯みがきをした



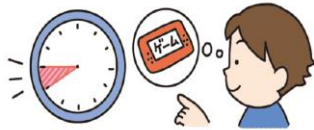
ほぼ毎日まいにちうんちうんちが出た



運動うんどうやお手伝いてつだいなどで  
からだを動かした



ゲームやスマホは  
時間を決めて使った



外そとから帰かえったとき、必ず  
手洗い・うがいをした



お酒・タバコのさそいは  
ハッキリことわった



## \* 冬休み こんな過ごし方 \* をしていた人は...

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる

これで  
学校モードに  
チェンジ!



～3学期がっきの発育測定はついくそくていについての連絡れんらく～

- 1 / 12 (木) | 校時こうじ…5、6年ねん
- 1 / 13 (金) | 校時こうじ…3、4年ねん

たい ふく も  
体そう服をわすれずに持もってきてください!

- 2校時こうじ…1、2年ねん

# かぜとインフルエンザのちがい

	かぜ	インフルエンザ
はっしょうじき	1年を通して散発的	冬に流行
主な症状	鼻やのどに起こる症状	全身症状
症状のしんこう	比較的ゆっくり発症	急激に発症
はつねつ	微熱『37-38℃』	高熱『38℃以上』
主な症状 (はつねつ以外)	くしゃみ のどの痛み 咳 鼻水 鼻づまりなど	せき のどの痛み 鼻水 全身のだるさ 食欲がない かんせつのいたみ 筋肉のいたみ ずつうなど
原因ウイルス	ライノウイルス コロナウイルス アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス

12/13 (火) の児童集会で、すこやか委員会から「インフルエンザについて」の発表をしました。「インフルエンザとかぜのちがい」、「インフルエンザの予防」について話しました。  
すこやか委員の3人から「8つのインフルエンザの予防」の話がありましたが、覚えていますか？  
インフルエンザも、コロナも予防方法は同じです。  
3学期も、みんなでしっかり予防して元気に過ごしましょう！

## ☆インフルエンザのよぼう

1 手洗い



2 手や指のアルコール消毒



3 マスクをつける



4 かんき (くうきのいれかえ)

5 適度な湿度を保つ



6 しっかり寝る



7 バランスのよい食事



8 人ごみをさける



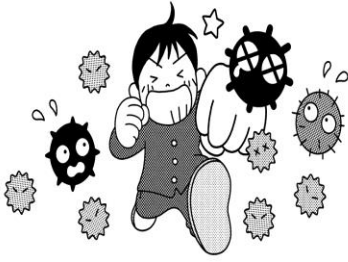
## ～保護者様へ～

# 健康観察チェック表 (検温表) の記入、提出のお願い

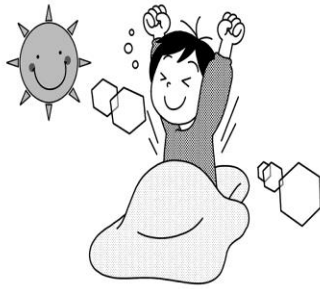
3学期も新型コロナウイルス感染症予防と体調管理を徹底するために、引き続き、健康観察チェック表 (検温表) の取組をしていきます。そこで、毎朝、お子さまの体温測定をしていただき、体温・呼吸器症状・その他の症状・病院名や家族の症状などの記入をお願いします。記入は、必ず保護者様でお願いします。

記入漏れの場合は、保護者様に確認の電話をさせていただくこととなりますので、お忙しいと思いますが、記入漏れがないかのチェックをお願いします。

病気に負けない体力がつく



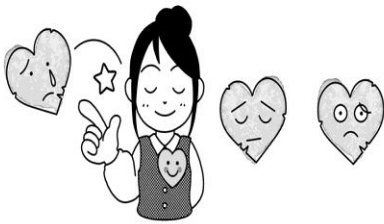
しっかり眠れて毎日スッキリ



からだを動かすと  
いいこといっぱい!



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい



# 元気 の ヒケツ

○に入る文字は?

- んどうは、うっすら汗をかいたらいいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている?
- こへ行くとともに、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかに「早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみよう。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。

## 夢を叶えるたった1枚の紙

新しい1年が始まりました。大きな夢を描き、新たな一歩を踏み出す人もいるかもしれませんね。

### こんな話を知っていますか?

富士山の高さは3,776mと日本一。

でも、これは紙を26回折りたたんだ高さと同じなのです!



ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れて見えません。夢も、きっと富士山と同じ。「登りきれぬかな」と不安になることもあるでしょう。

けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高い場所まで連れて行ってくれるはずですよ。

その時が来るまで、諦めず、少しずつ積み重ねていきましょう。



1月17日は  
防災とボランティアの日

+++ \ 知っておきたい / 訓練のなぜ? ++++++

**地震** 大きな地震が起ると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。

上履きそのまま逃げるのはなぜ?

**火事** 燃えた物から出る煙には、体によくないガスが入っているので、気分が悪くなったり、逃げ遅れてしまう可能性が低い姿勢で進むことも覚えておきましょう。

ハンカチを口に当てるのはなぜ?

**避難** もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれません。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも。忘れ物しても絶対「戻らない!」

どうして「戻らない」?

まい え み  
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！



こた  
【 答え 】

- ① ひだりてまえ  
左手前のジャムのスプーン
- ② しょく ぱんのかず  
食パンの数
- ③ おとこ こ かみがた  
男の子の髪型
- ④ おかあ  
お母さんのメガネ
- ⑤ やかんのそそ ぐち なが  
やかんの注ぎ口の長さ
- ⑥ みぎてまえ はな はな  
右手前の花の花びら
- ⑦ みぎ めだまや  
右の目玉焼き (オムレツ)

