

おうちの方と一緒に読みましょう。



令和7年1月10日
北川副小学校
保健室

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくろう



ふゆやす お 冬休みが終わり3学期がスタートしました。冬休みの思い出を、保健室に話しに来てくれた人もいました。久しぶりに子どもたちの笑顔を見ることができ、嬉しく感じています。学校のある生活リズムに慣れ、3学期も、遊びや勉強、運動・スポーツなど自分のペースでがんばりましょう。



がっ き
3学期スタート!

あいことば
合言葉は、「早ね・早起き・朝ごはん」

- ・毎朝同じ時間におきる
- ・夜ふかしをしない
- ・朝ごはんを食べて登校する
- ・適度な運動で体を動かす

あさ からだ
朝ごはん 3つの体スイッチ ON!

あさ 朝ごはんを食べると、体によいことがたくさん。勉強も運動も、さらにがんばることができます。
1日元気にすごすためにも、朝ごはんを食べて登校しましょう。



のう ON
脳

のう 脳にエネルギーが充電され、
あたま はたら 頭が働きやすくなります。

ON
からだ

たい おん あ 体温が上がり、
かつ どう 活動しやすい状態になります。

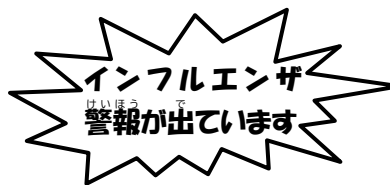
なか ON
お腹

い ちよう し げき 胃と腸が刺激され、
うんちが 出やすくなります。



あさ 朝ごはんを食べる時間をつくるためには、早起きも大切です！
よる はや ね からだ やす 夜は早めに寝て、体を休めましょう。

うらめん の
裏面には、インフルエンザ予防について載せています。



か っ き かんせんしょう ちゅうい
3学期スタート! 感染症にも注意!!

県内でインフルエンザ罹患者が急増しています。流行発生が、「注意」から「警報」へ変わりました。

インフルエンザ

風邪 の違いは？



自分でする予防法

ウイルスが過ごしやすい環境をつくろう

- ・せっけんを使い手あらいをする
- ・アルコール消毒をする
- ・規則正しい生活で免疫力を高める
- ・室内の湿度は50～60%程度に保つ

	インフルエンザ	風邪
発熱	こねつ 高热 (38℃以上)	つうじょう 通常は微熱 (37～38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 かんせつづう 関節痛、 きんにくつう 筋肉痛、 ぜんしん 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 はなみず 鼻水、 ずづう 頭痛 など
症状の進行	きゅうげき 急激	ゆっくり



※インフルエンザに罹患しても、上記のような症状が出ない場合があります。罹患していないと思って知らず知らずのうちに感染を広げてしまうことがあります。疑わしい症状がある場合は、無理に登校させずに病院を受診し、医師の指示に従っていただきますよう、よろしくお願いいたします。

※発症後すぐにインフルエンザの検査をしても反応が出にくいことがあります。発症後12時間以降の検査が望ましいとされていますが、発症から48時間以上経つと、抗インフルエンザ薬が効きにくくなるとも言われます。タイミングを検討され受診をお願いします。

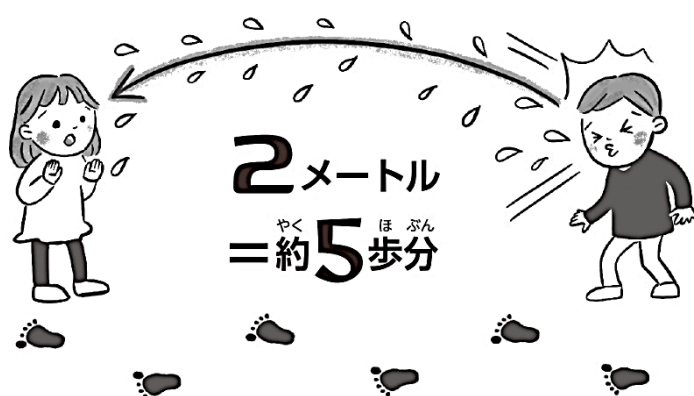
インフルエンザになると決められた期間学校に来ることができません。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでは出席停止です。

*ほけんだより12月号にインフルエンザ出席停止早見表を掲載していました。



くしゃみのしぶきは**2メートル**飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

せきエチケット
できていますか?

