



令和8年1月
玉島小学校
保健室

あけましておめでとうございます



あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、3学期始スタートしました。
冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、生活リズムの見直しをしましょう。
特に、朝ごはんは、体を温め水分補給にも役立ちます。毎朝、朝ごはんを食べ
トイレタイムをゆっくりとて、学校に行くようにしましょうね。
保護者の方のご協力よろしくお願ひします。

きそく正しい生活 きょうはいくつてきたかな？

生活チェック	1 はやお 早起きができましたか？	2 あさ 朝ごはんを食べましたか？	3 そとあそ 外遊びや軽い運動をしましたか？	4 むらさき 食べたり飲んだりしませんでしたか？	5 きいろ スマホやゲームは時間・ルールを守って使いましたか？	6 あか 夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？
1	はやお 早起きができましたか？	2 あさ 朝ごはんを食べましたか？	3 そとあそ 外遊びや軽い運動をしましたか？	4 むらさき 食べたり飲んだりしませんでしたか？	5 きいろ スマホやゲームは時間・ルールを守って使いましたか？	6 あか 夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？
2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	そとあそ 外遊びや軽い運動をしましたか？	1	2	3	4



笑うと健康になる!?

お正月はみんなでゲームをしたり、お笑い番組を見たりで笑うことが多いと思いま
す。笑うことは健康にとって、いろいろといいことがあるそうですよ。

●笑うとスッキリして
ストレス解消になる

●脳のはたらきがよくなる



●がんなどに対する
免疫機能が上がる

●血圧が下がったり、
痛みが和らいだりする

じふん

かんせんしようたいさく

つづ

自分にできる感染症対策をしっかりと繰り返そう



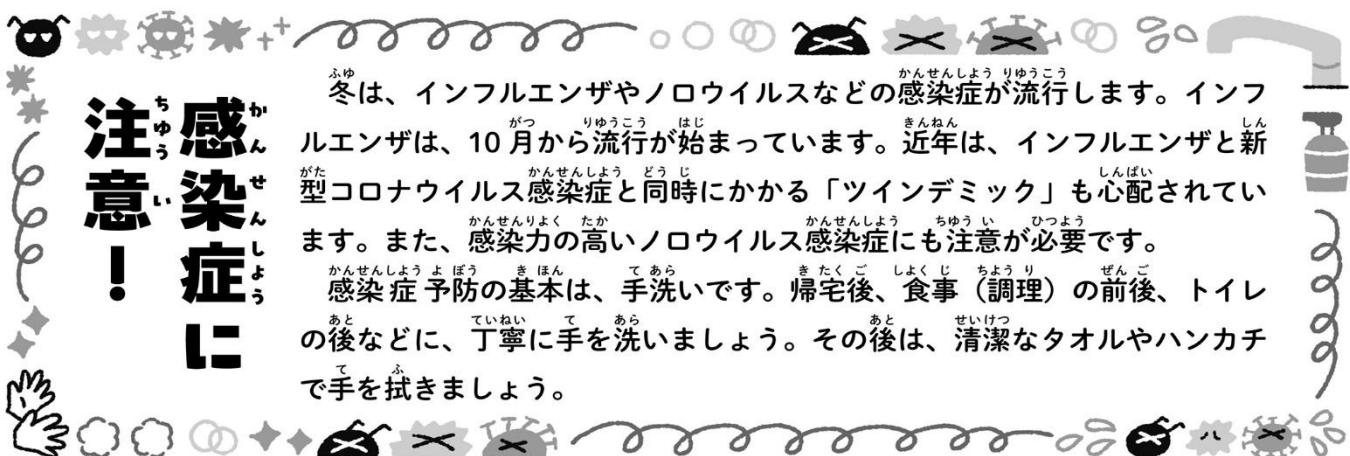
そと
外から帰ったら石けんで手
あら
洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスク
をして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつ
て体力をつけるのも大事。



インフルエンザ出席停止期間の早見表

インフルエンザ
登校できるの？



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症 (発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
	解熱 1日目	2日目				登校OK		
		解熱 1日目	2日目			登校OK		
			解熱 1日目	2日目		登校OK		
				解熱 1日目	2日目	登校OK		