

ほけんだより 1月

令和2年1月10日
弥生が丘小学校
保健室

あたら とし はし
新しい年が始まりました。みなさん、楽しい冬休みを過ごせましたか？

1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番です。新学期に向けて、生活リズムを切り替えて、寒さに負けない元気な体と心をつくりましょう。

ことし ほけんしつ からだ こころ けんこう てつだ
今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます！



新しい年を 元気に 過ごすために

しょうがつ きぶん め お正月気分から抜けだそう



まいにちおな し かん お
毎日同じ時間に起きる



たいよう ひかり あ
太陽の光を浴びる



あさ ごはん た
朝ごはんを食べる



学校感染症についてのおねがい

冬休み中に、インフルエンザや感染性胃腸炎などの学校感染症と診断された場合は、学校までお知らせください。

インフルエンザの流行が続いています。再度、出席停止期間について確認をお願いします。出席停止期間を守ることが、感染拡大を防ぐことになります。必ず医師の指示に従い、出席停止期間をお守りください。

インフルエンザは、「発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」出席停止です。欠席扱いにはなりません。

下にインフルエンザ予防について、裏面には、ご家庭での健康観察のお願いを載せていますので、ご覧ください。



てあらい
(こまめな手洗い)

えいよう よ しよくじ
(栄養バランスの良い食事をする)



ひとご さ
(人混みは避ける)

よぼう
一人ひとりの予防が
**インフルエンザの
流行を防ぎます**

せいかつ とどの
(生活リズムを整える)

さむ たいさく
(寒さ対策をする)

へや かしつ
(部屋を加湿する)

保護者の方へ

登校前に、朝の健康観察をお願いします

寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。体調がすぐれないときや熱があるときは、無理に登校せず体を休めるようにしてください。

発熱等の体調不良時は早退となります。緊急連絡先が変更になった場合（職場が変わった等）は、すぐに学校にお知らせください。

また、かぜ・インフルエンザ予防のためにも、マスク・ハンカチ・水筒を持たせるようにしてください。

ご協力をよろしくお願いいたします。



心の不調のサイン



やる気がでない



食欲がない



体がだるい



勉強に集中できない



心のSOSに気づいたら



ゆっくり寝る



たくさん笑う



自分のために時間を使う

冬のケガ・事故に注意

医療機関を受診するケガが増えます。一人ひとりが気をつけてすごしましょう。

ポケットに手を入れているとき



夜道を歩いているとき

道路が凍っているとき



カイロを使うとき