

# ほけんだよい

今月の目標 手あらい・うがいをしよう



あたら とし はじ ことし ねん べんきょう うんどう あそ なら こと  
新しい年が始まりました。今年はどんな1年にしたいですか？勉強・運動・遊び・習い事  
などがんばりたいことがあるのではないでどうか。みんながやりたいことに思い切り取り  
組むには、何が必要だと思いますか？それは、健康な体です。この1年を健康な体で過ご  
すための目標を立ててみてくださいね。



## うす着で元気に過ごそう！～うす着が良い理由～

うす着でいると、体温を調節するはたらきが高まり、寒さに強くなります。あつ着だと体  
の動きが悪くなったり、すぐに汗をかいてかぜを引きやすくなったりします。元気に体を動か  
して遊べるように、うす着を心がけましょう。

## うす着であたたかく過ごすには

- はだ着とうすい長そでの服などを重ね着する
- × ぶ厚い服を1枚だけで着る

重ね着をすると、服と服の間にあたたかい空気の層ができます。

## あたたかい重ね着のしかた

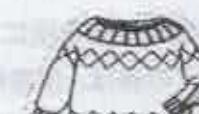
2～4枚目は、その日の寒さで調節しよう。



まいめ はだ着



まいめ Tシャツ  
ブラウス



まいめ セーター  
トレーナー



まいめ ジャンバー

えりやそでがし  
まつた服を選ぶ  
とよいです。

とこ て  
外へ出る  
とき

## 元気は夜の睡眠から！ぐっすり眠れていますか？

あ  
当てはまるものに、○をつけてみましょう。

- 毎日決まった時間に起きている・寝ている
- 家族に起こされず一人で起きられる
- 元気いっぱい運動できる
- 授業中眠くならない
- イライラしても友達や家族とけんかにならない

5つすべてに○がつかなかった子は、ねる時間が少ないのかも？

☆睡っている間に ⇒ 薬しいことや勉強したことは覚えておけるように、つらく悲しいことは忘れられるようにしています。

みなさんが心も体も元気いっぱい過ごすために、しっかり寝ることが大切です。小学生のみなさんは、8時間より多く寝ることができますね。



じかんまえ  
寝る1時間前には  
ゲームやスマート  
やめよう



## こんな生活をしているとかぜやインフルエンザウイルスにねらわれる！！

夜ふかしをして、すいみん不足



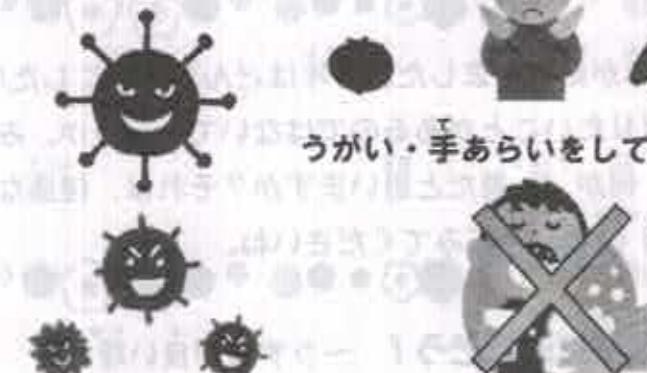
きらいな食べものがいっぱい



うんどう運動せず、ごろごろしている



うがい・手あらいをしていない



12月下旬に、愛知県でインフルエンザ警報が発令されました。成岩小学校のインフルエンザによる欠席は12月7名、1月7日の時点で7名でした。

最近は寒さがきびしくなってきました。空気もとても乾燥しています。乾燥するとかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。冬でも水筒を持ってくるようにし、こまめに水分補給をしてください。

### 保護者の方へ

インフルエンザによる出席停止期間は、学校保健安全法により「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」と定められています。下の表は、出席停止期間の目安ですので、登校の可否は医師の診断に従ってください。また、インフルエンザと診断された場合は学校へ連絡をお願いします。

	発症日	発症後5日間					発症後5日を経過			
		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
発症後 1日目に解熱	××	解熱	1日目	2日目				登校OK		
発症後 2日目に解熱	××	××	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後 3日目に解熱	××	××	××	解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後 4日目に解熱	××	××	××	××	解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症後 5日目に解熱	××	××	××	××	××	解熱	1日目	2日目		登校OK