



ほけんだより

平成31年1月8日
成岩小学校 保健室

こんげつ もくひょう て
今月の目標 手あらい・うがいをしよう



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・習い事などががんばりたいことがあるのではないのでしょうか。みなさん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。



1枚目 はだ着



2枚目 Tシャツ
ブラウス



3枚目 セーター
トレーナー

えりやそでがし
まった服を選ぶ
とよいです。



とこへ
外へ出る
とき

4枚目 ジャンパー

元気は夜の睡眠から！ぐっすり眠れていますか？

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？！

☆眠っている間に ⇒ 楽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るといいですね。



寝る1時間前には
ゲームやスマホを
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悩まれる！！

夜ふかしをして、すいみん不足



運動せず、ごろごろしている



きれいな食べものがいっぱい



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。

最近で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 ○	○	○	○	○	登校 OK		
発症後 2日目に解熱	××	××	解熱 ○	○	○	○	登校 OK		
発症後 3日目に解熱	××	××	××	解熱 ○	○	○	登校 OK		
発症後 4日目に解熱	××	××	××	××	解熱 ○	○	○	登校 OK	
発症後 5日目に解熱	××	××	××	××	××	解熱 ○	○	○	登校 OK