

# おうちのひとといっしょによもう

2023年1月No.9  
神原小学校保健室

## 1月のほけんだより

1がつのほけんもくひょう  
ふゆ けんこう かんが  
冬の健康について考えよう

新しい一年がはじまりました。みなさんが健康・安全でたのしく学校  
で過ごせるように、おうえんしています！

まだふゆやすみモードのおともだちがいます。そろそろ、

うきうきわくわく さいこうの一年になるよう **ぎ**あを上げて  
いこうね！



元気のアドバイスを届けよう！  
困っているしまつさに合うアドバイスを線でつなごう。

時間がなくて…  
朝ごはんを  
ぬいてしまうさ

カーテンを開けて  
太陽の光をあびよう

ついつい  
食べすぎて  
しまうさ

いつもより10分早く  
起きてみよう

休みの日は  
遅くまで  
寝てしまうさ

時間を決めてタイマーを  
かけてみるのは、どう？

ゲームを  
すると  
長い時間  
続けてしまうさ

お風呂で  
ゆっくり温まろう

毎日寒くて  
体が  
冷えてしまうさ

ひと口30回  
かんでいるかな？



鼻やのどからはいったウイルスは**せんもう**によって体の外へはこびだされます。冬は空気が乾燥しています。水分補給をわすれると、粘膜がかわき、「せんもう」が動けなくてウイルスが体に入ってかぜをひきやすくなります。**お水をこまめにのんでかぜよぼう**をしましょう！

おうちのかたへ

かぜ・新型コロナ・インフルエンザ・胃腸炎・・・  
はやってきました！



神原小学校では、いろいろな症状のお友達が欠席しています。

朝の健康観察・検温をおねがいします。症状があるときはむりをしないで自宅で休んでください。受診や検査後、登校可の場合は連絡してから、登校してください。

インフルエンザは感染期間が発熱の1日前から7日頃。潜伏期間が約2日。悪寒・高熱・頭痛・節々の痛み・咳・鼻水等が症状です。診断された場合は、**発症した日を0日目として、5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで**は出席停止となります。「経過報告書」を配布しましたので、保管してください。かかった場合にはもれなく記入し再登校時に提出をおねがいします。



～冬を健康ですごしたいですね～

☆**てあら**い

外から帰ったとき・トイレの後・ごはんのまえ

☆**かんき** 寒いけどときどき窓をあけて空気をいれかえよう

☆**めんえきアップ!**

いつもより早くねる・ご飯をたくさんたべる・大わらい

☆**せきエチケット** (飛沫感染予防)

せきやくしゃみが出る時はマスクする・ハンカチや腕でおさえる



★ **元気のヒケツ** ★  
○に入る文字は?

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている?
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかにも…早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみよう。

今年も、**みなさんが健康に過ごせますように。**



