

穴あきカルタを直そう!

じゅうにし 十二支たちがカルタで遊んでいると、
 たのしくなった龍が **ボウッ!**
 ついつい火を吹いてしまいました。
 あな 穴が空いてしまったカルタの札に正
 しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

- | | | | |
|-------------|---------|------------|----------|
| あさ 朝ごはん | よ 夜ふかし | げつこう 月光 | いつもと同じ |
| はらばらさん 腹八分目 | あいさつをし | そと 外 | シャワーで済ませ |
| とっともゆっくり | にっこう 日光 | てあらい 手洗いをし | いえ 家 |
| あふた 湯船につか | お菓子 | はやあそび 早く寝 | お腹いっぱい |

朝起きて 休みでも 食べたら力が 沸いてくる

起きる時間 ぐちそうさま ぐちそうも 温まる

気分すっきり 寒くても 夜は 食事前

に当たると 遊ぶで 次日も元気 風呂は

バイキンバイバイ

- ### ヒント
- 朝は太陽の光を浴びましょう
 - 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
 - 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
 - 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
 - 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
 - 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
 - ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
 - 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に
- 冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
 カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう!

おうちのひとといっしょによもう



2024年1月 No.9
 神原小学校保健室

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

ねんまつねんし けんこう しょうがつきぶん め ひと
 年末年始は、たのしく健康ですごせましたか？まだお正月気分から抜けだせない人はいませんか？
 ふゆやすみ よ はん た せいかつ か ひと
 冬休み中に夜ふかししたりご飯を食べていなかったり…と生活リズムが変わってしまった人は、
 がっこう
 スイッチを学校モードにきりかえましょう！



スイッチ①
はやおき

決まった時間におきて、朝日をあびましょう。早起きをすると、夜も自然にねむくなりますよ。

スイッチ②
朝ごはん

体と脳が目覚めて、1日のエネルギー源になります。パンなど少なくてもお昼までたえられない人がいます。ごはんとおかず、バランスがとれているともっといいね！

スイッチ③
運動・睡眠

さむいときこそ外であそびましょう。体がほどこよくつかれると、夜もぐっすりねむれますよ。あ、ねる直前のスマホ・ゲームはだめですよ。

おうちのかたへの ほけんだより

今年もよろしく
お願いします



インフルエンザが再流行しています。
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」は学校のホームページからダウンロードでき、保健室にもあります。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。提出により出席停止の扱いとなります。



☆冬は感染性の胃腸炎も流行します。家庭内で広がらないようお気を付けてください。

予防は**せっけんをつかった手洗い**です。**アルコール消毒は有効ではありません**。外から帰ったとき、トイレの後、ごはんの前、家族みんなで行っていませんか？

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

お子さまが感染性胃腸炎になったら

感染性胃腸炎は、ノロウイルス

などのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5~10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



「地震」のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの「ポーズ」があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、落ちてきそうな物が無い場所で、手で頭を覆って体を小さくします。



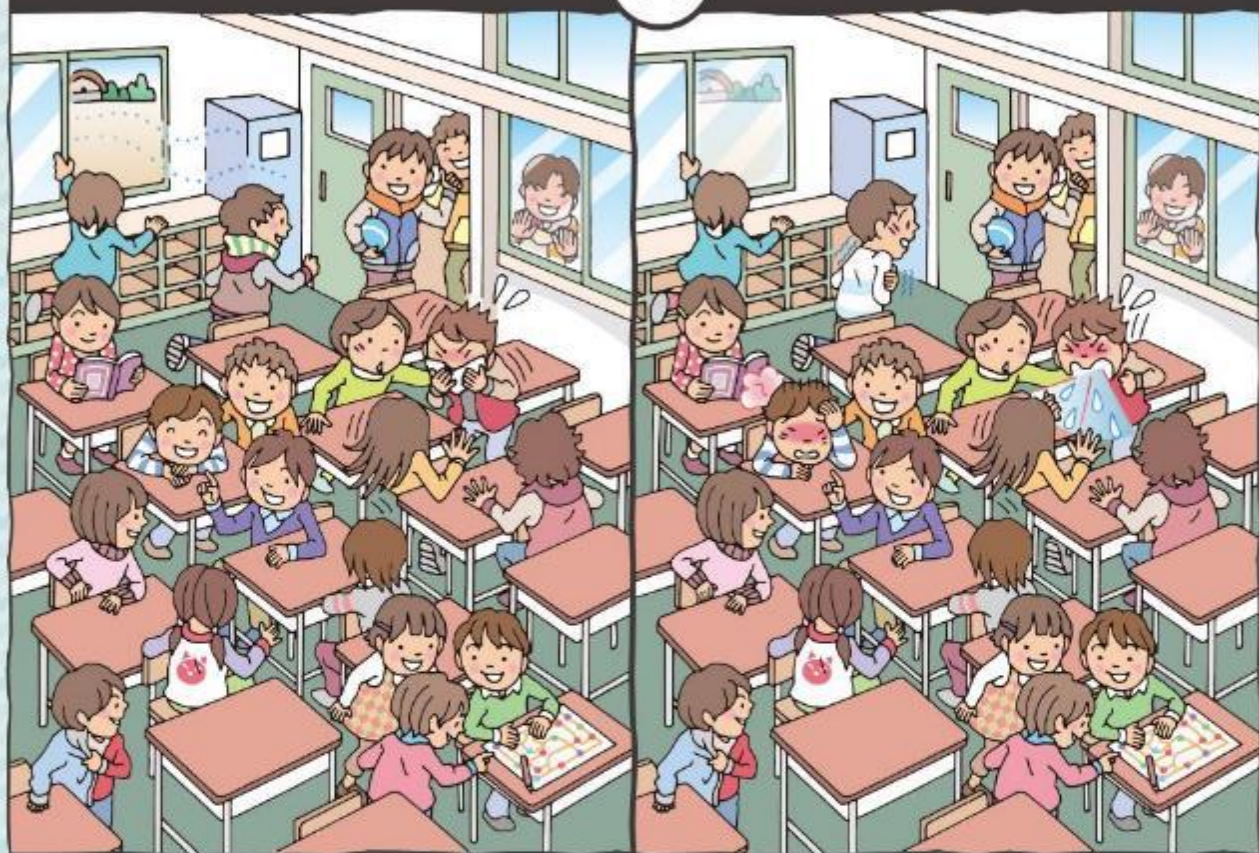
ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。



まちがいさがし



まちがいが **4つ** あるよ。



ヒント 寒くても元気にいっぱい過ごすポイントで*

★ 換気をしよう

窓を開けてこまめに空気を入れ替え、
カゼの原因になるウイルスを追い出そう。

★ くしゃみをするときは口元を覆って

口元を覆わないと、ウイルスが含まれた
飛沫が周りの人にかかってしまうよ。

★ 服で体を温めよう

重ね着をして空気の層を作るのがコツ。
太い血管がある首・手首・足首も温めよう。

★ 体調が悪いときは休もう

無理をして学校来ると、悪化したり、周りの
人にカゼをうつしてしまうかもしれないよ。