

# ほけんだより1月

1月 保健目標

## カゼやインフルエンザを予防しよう

令和7年 1月 松島小学校 保健室

### 松島小インフルエンザ発生中!

● 急な 38℃以上の熱! 1/8水インフルエンザ 欠席数 5人

● 体中の筋肉の痛み! 嘔吐!

● 関節痛! 受診を!

※なおったら、おうちの人に

「回復証明書」を書いてもらい提出を!



### インフルエンザ

### 風邪

の違いは?



	インフルエンザ	かぜ 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



### むし歯の治療は、3月までに済ませましょう!

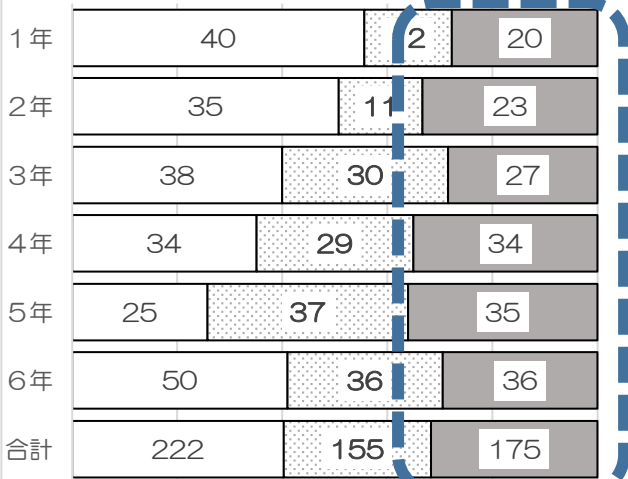
治療まだの子 76名!

早めの受診を!



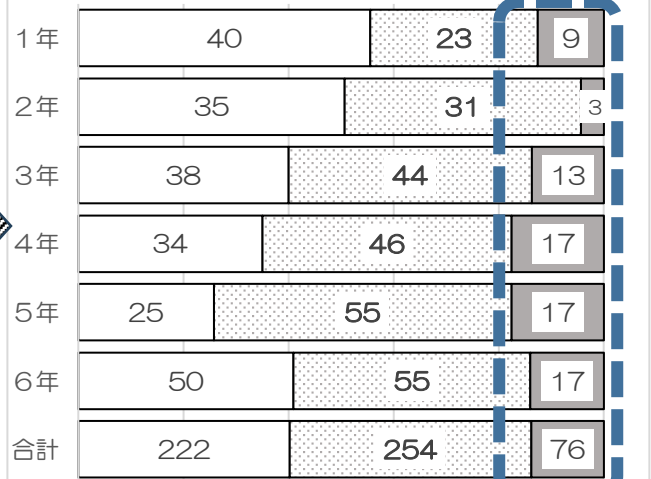
#### R6 松島小 歯の検査結果

□むしばなし □ちりょうすみ □むしばあり



#### 1月 その後のちりょう状況

□むしばなし □ちりょうすみ □むしばあり



#### <保護者のみなさまへ>

お子さんの生活リズム早ね・早おき・朝ご飯をととのえましょう!

~感染症予防も兼ねてまず寝る時間から!!~

『うちの子、夜おそくまで起きて、寝ないんですよ!!』

保護者からよく聞く声です。子どもは、環境に左右されます。

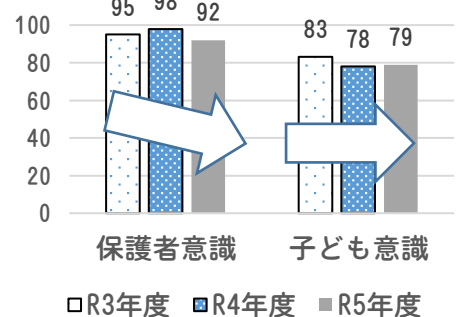
感染症予防のためにも、下記を例に 睡眠確保で「免疫力」アップを!

#### 家庭での「生活リズム」取り組み 改善策 提案!

『家族みんなで、10時までに寝る日をつくる!』

『子どもの寝る部屋の明かりを消す』はじめてみませんか!

「はやね・はやおき・あさごはん」生活リズムをととのえていますか?



# 2025年が始まりました!

## 保健室から新年のごあいさつ♪

した あんごう かいどく  
下の暗号を解読して、  
ほけんしつ  
保健室からのメッセージを  
よと  
読み取ろう!

			さ				き
			く		め		ん
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
っ	け	よ	つ	ん	こ	も	く
ぷ	い	う		か		の	
		が		ん			
		っ					

### ヒント

- ① 水などを飲むときに使う器。
- ② 時刻を知るための道具。
- ③ 年の初めのこと。
- ④ 田畑につくる植物。穀類や野菜などのこと。
- ⑤ 家に入るときへの入り口のこと。
- ⑥ 日本の子どもの遊びで使われるおもちゃの一つ。語源は「小さな面」。
- ⑦ 日本の民族衣装。和服ともいう。
- ⑧ 運動を行うときに使うもの。骨や内臓のまわりにあり、伸び縮みする。

ほけんしつ  
保健室からの新年のごあいさつ♪  
こたえ  
「こ・と・し・も・げ・ん・き・に！」

## 「笑いの力」で健康になろう!

ことし  
今年も、みんな笑顔で元気にすごそう!

のう はたら  
脳の動きが  
かっばつ  
活発になる!

のう けつりゅう ふ しゅうちゅうりょく  
脳の血流が増えて、集中力や  
きおくりょく  
記憶力がアップします。

けっこう  
血行が良くなる!

わら ふくしきこまゆ  
笑うときは腹式呼吸になるので、  
さんそ おお と こ しんちんたいしゃ  
酸素を多く取り込み、新陳代謝  
かっばつ  
が活発になります。

めんえきりょく  
免疫力が  
アップする!

はっさん  
ストレス発散  
になる!

げんしゅう  
ストレスを減少させ、  
こうか  
リラックスさせる効果  
しこう  
があり、プラス思考に  
なりやすくなります。

さいぼう からだ あくえいぎょう およ ぶっしつ たいじ  
NK細胞 (体に悪影響を及ぼす物質を退治する  
さいぼう かつせい か からだ ていこうりょく たか  
細胞) を活性化させ、体の抵抗力を高めます。

