

とよOH! げんKIDS

令和6年1月
豊郷中央小 保健室

今年もよろしく
お願いします



おうちの人といっしょによんでね。

2024年になりました。みなさんは、今年の目標を立てましたか？保健室では、『健康目標』を募集しています。保健室前廊下に用紙がありますので、ぜひ自分の健康目標、立ててみてください。お待ちしております！

1月の保健目標 寒さに負けず運動をしよう

推し活もいいけど
温活も
忘れずに



体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。

運動



血管は筋肉に多いので筋トレ&運動習慣で血行アップを。

入浴



ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。

服装



太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。

「ポケットハンド」を
していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



＊おぼえておいて「頭を守る」こと

『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ない場所で、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。

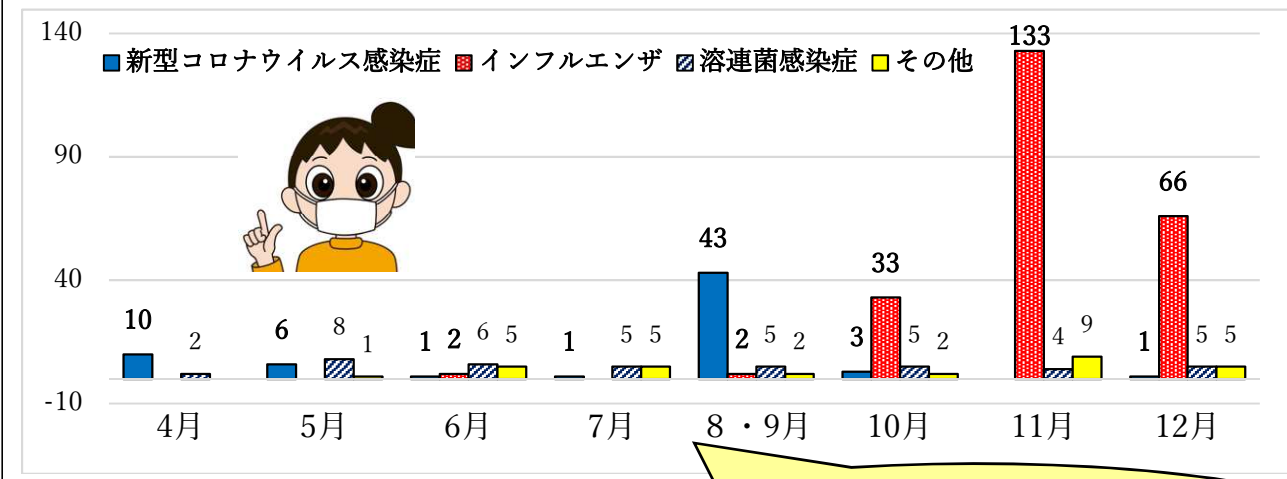
❁感染症予防対策、続けましょう！

昨年は、新型コロナウイルス感染症の対応が変わり、生活が以前のように戻っていきま
すように…と願ったのもつかの間でした。咽頭結膜熱・ヘルパンギーナ・溶連菌感染症・
インフルエンザと、いろいろな感染症が流行しました。そして現在も、新型コロナウイ
ルス感染症やインフルエンザなど、まだまだ心配されるところです。



今後も、基本的な感染拡大防止対策（マスク・うがい・手洗い・換気等）を続けましょう。

今年度4～12月の感染症の状況（人）



学級休業は4月（1）、9月（3）、10月（2）、11
月（12）、12月（1） 合計19クラスありました。

保護者の方へお願い

- ・授業日、欠席等の場合は、「さくら連絡網 学校への（欠席）連絡」で8時10分までにお知らせください。
- ・体調不良による欠席については、健康状態とともに体温についても必ず入力してください。
（冬休み前までお願いしていた「さくら連絡網 健康チェック」の入力は不要です。）
- ・発熱等で医療機関を受診し、インフルエンザ等の診断を受けた場合、授業日は電話で、休日は「さくら連絡網
学校への連絡」で直ぐにご報告ください。
- ・感染症により出席停止になった場合、治癒して登校する際は、忘れずに★必要書類をお子様を持たせてくだ
さい。（「新型コロナウイルス感染症」にかぎり、提出書類はありません。）

★必要書類とは

- ①「インフルエンザ経過報告書」…医療機関でもらえることが多いです。もらえなかったときは、保護者の
方がわかる範囲で記入し、提出してください。
- ②「登校届」…保護者の方が記入。溶連菌感染症・手足口病・伝染性紅斑（りんご病）・ウイルス性胃腸炎・
ヘルパンギーナ・RSウイルス感染症・带状疱疹・突発性発疹の場合
- ③「意見書」…医師が記入。麻疹（はしか）・風疹・水痘（水ぼうそう）・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・
結核・咽頭結膜熱（プール熱）・流行性角結膜炎・百日咳・腸管出血性大腸菌感染症（O157等）・
急性出血性結膜炎・侵襲性髄膜炎菌感染症



❁**体調不良の場合には、無理をして登校
せず休養するようにしてください。
また、発熱の場合には医療機関を受診
することをおすすめします。**

★**必要書類**「インフルエンザ
経過報告書」「登校届」は学校 HP
のトップページの下「お知らせと
お願い」に、様式が載っています。