

# ほけんだより 1月 No.10 R3.1.6

今年も健康に  
すごせますように



《保護者の皆さまへ》お子さまと一緒に読んでください。  
新しい年がスタートしました。どんな1年にしようかと期待を込めた今の気持ちや新たな決意を大切にしながら、健康な年にしていきましょう。  
キーワードは「食事・運動・休養（睡眠）・排便」です。



## 生活チェックをしてみよう！ 『はい』はいくつあるかな？

<p>早寝・早起きができ (はい・いいえ)</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた (はい・いいえ)</p>	<p>手足のつめを短く切り、清潔にしていた (はい・いいえ)</p>
<p>むし歯を治した／むし歯がなかった (はい・いいえ)</p>	<p>毎日歯みがきできた (はい・いいえ)</p>	<p>ハンカチ・ティッシュを毎日持ち歩いた (はい・いいえ)</p>
<p>大きなけがや病気をしなかった (はい・いいえ)</p>	<p>外で元気にからだを動かせた (はい・いいえ)</p>	<p>手洗い・うがいがしっかりできた (はい・いいえ)</p>

### 結果

『はい』が8～9こ…とても健康にすごせました☆ 後半もその調子！！  
『はい』が5～7こ…健康にすごせています。見直せるところを探して、後半もがんばろう！  
『はい』が3～4こ…健康な状態に近づいています。『はい』を増やせるように努力しよう！  
『はい』が0～2こ…生活の見直しが必要です。困ったことがある時は周りの人に相談しよう！



## 新型コロナウイルス感染症+インフルエンザ予防！

気温が低く、また空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時期です。また、現在も新型コロナウイルス感染症がおさまっていないため、流行が心配されます。どちらも、感染した人のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。かからないためには予防が大切です。できることを心がけましょう。

### 感染予防に大切なことは

- 3密をさける  
閉めきった空間（密閉）、人がたくさん集まっているところ（密集）、近くでしゃべったり声を出したりするところ（密接）では、感染のリスクが高くなります。
- 栄養バランスのよい食事をとる  
免疫の働きを高めるために、栄養バランスのよい食事を取りましょう。
- 早く寝て、十分に睡眠をとる  
免疫の働きを高めるために、早く寝て十分に睡眠を取りましょう。
- こまめに手洗いや消毒をする  
よく泡立てた石けんで、手～手首まで丁寧に洗います。また、消毒も大切です。
- 換気をする  
ウイルスがこもらないように、窓やドアを開けて空気を入れかえましょう。
- マスクをつける  
くしゃみやせきで鼻水やつばが飛び散ることや、顔をさわることをふせぎます。



### こんなときは要注意！



- ☑ 3密の条件にあてはまるとき  
感染のリスクが高くなります。
- ☑ 換気ができていないところにいるとき  
空気中にウイルスがいる可能性があります。
- ☑ 体調が悪いとき  
体調が悪いときは、免疫がうまく働けないため、感染のリスクが高くなります。

### 引き続き、朝の健康チェックをお願いします。

- |                                       |                                      |   |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> のどの痛みはないか    | <input type="checkbox"/> 平熱より熱が高くないか | <input type="checkbox"/> 咳をしていないか       |
| <input type="checkbox"/> 腹痛や下痢、嘔吐はないか | <input type="checkbox"/> 関節痛や筋肉痛がないか | <input type="checkbox"/> 倦怠感（体のだるさ）がないか |

※ 朝、登校前に平熱より体温が高い場合は、登校を見合わせ、念のため受診されることをおすすめします。