

【おうちのかたとよんでね】

SUKU² ほけんだより

1月

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

かぜに負けない体をつくろう



元気いっぱいの1年にしよう♡

あたら し 新しい年がスタートしました。みんなは、どんな1年にしたいと思っていますか？
たの 楽しいこと、わくわくすること、しあわせな出来事がたくさんあふれている1年にしたいですね。そのためにも、健康であることが一番大切です。新たな気持ちで、今年も元気いっぱいがんばっていきましょう！そして、笑顔いっぱいのよい年にしましょうね。

おうちの方といっしょによんでね



インフルエンザに気をつけて！

ぜんこくとき 全国的にインフルエンザが流行しています。手洗いや手の消毒などをしっかり行ったり、えいよう 栄養のあるものを食べたりして予防をしましょう。すでにインフルエンザにかかった人も、油断はできません。インフルエンザの流行の型によってはまた感染することも…。引き続き予防してくださいね。

① インフルエンザは、急激に発症する感染症です。体調が悪いときには、自宅で療養されるとともに、主治医等に指示をいただいて過ごされますようお願いいたします。

※インフルエンザは登校再開の際に『インフルエンザ経過報告書』の提出をお願いいたします。（学校のホームページに掲載しています。）

② 学校で体調が悪くなった際にお迎えをお願いすることがあります。ご多用のところとは思いますが、お子様の体調悪化を避けるため、できる限り早めのお迎えのご協力をよろしくお願いいたします。

③ 冬の時期は特に空気が乾燥し、感染症にかかりやすい環境下にあります。人ごみを避ける、こまめに手洗い、手指の消毒、水分補給などを心がけるように、ご家庭でもお声掛けをよろしくお願いいいたします。



④ 緊急連絡先や、緊急時に連絡する方の順番等に変更がある場合には、早急に担任までご連絡ください。



さむ 寒い冬の夜…。お風呂でしっかりあたたまろう！



お風呂に入るとこんなにいいことがあります！

☆血液の流れをよくしてからだ
を温める

ぬるめのお湯にゆっくりつか
ると、からだの中心から
あたたまります。



☆筋肉や関節のきんちょうをほ
ぐす

からだの疲れをとり、
肩こりや腰痛の症状を
やわらげます。



☆体のよごれをとる

お湯につかることで
皮ふの表面のよごれが
とれやすくなります。



☆免疫細胞をはたらかせる

熱めのお湯につかると
体温をあげ、免疫細胞を
活発に働かせます。



かぜ予防ワンポイント！口呼吸よりも鼻呼吸！



みなさんは呼吸をしているとき、鼻でしていますか？口でしていますか？

実は無意識のうちに口呼吸をしている人がかなり多いといわれています。

鼻呼吸の場合には、空気中の病原体の多くは鼻毛や鼻水などによって排除されます。

また、鼻から入った空気は温められ加湿されるので、のどにやさしく肺にも負担になりません。

ところが、口呼吸の場合は、乾いた冷たい空気や病原体が直接体内に入ったり、のどの免疫システムの機能を低下させたりしてしまいます。この時期こそ口呼吸よりも鼻呼吸を意識して、

感染症対策をしていきましょう。

冬休み明けの身体計測を実施します！

どれくらい身長・体重の変化があったのかを測定しま
す。体操着の用意をわすれずにお願ひします。

1月 9日 (金) 5. 6年

1月13日 (火) 3, 4年

1月14日 (水) 1, 2年