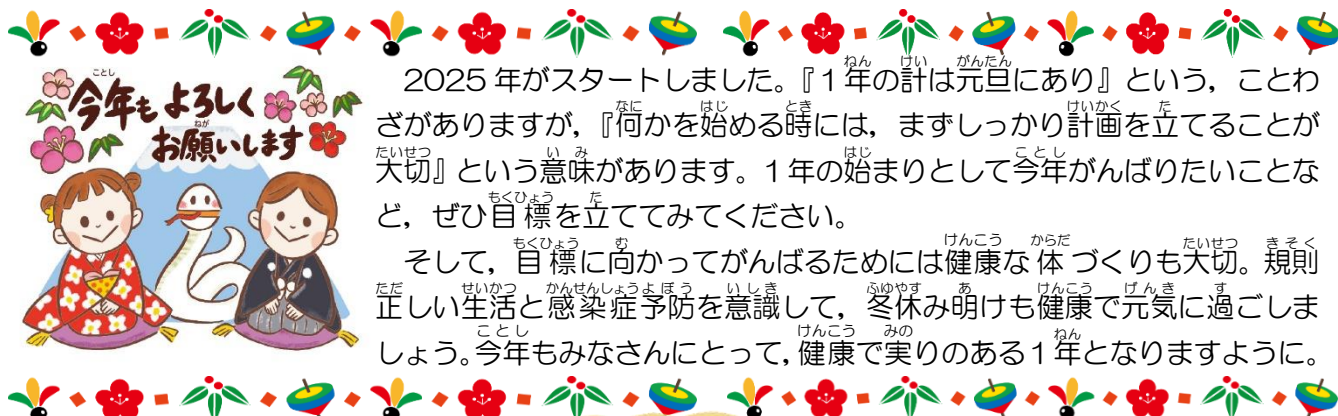


ほけんだよい



宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R7. 1. 8



2025 年がスタートしました。『1 年の計は元旦にあり』という、ことわざがありますが、『何かを始める時には、まずしっかり計画を立てることが大切』という意味があります。1 年の始まりとして今年がんばりたいことなど、ぜひ目標を立ててみてください。

そして、目標に向かってがんばるためには健康な体づくりも大切。規則正しい生活と感染症予防を意識して、冬休み明けも健康で元気に過ごしましょう。今年もみなさんにとって、健康で実りのある1 年となりますように。

1 月の保健目標

かぜを
よぼう
予防しよう



おしらせ

その1

身体計測をおこないます！

1月15日(水) 3・4年生
1月20日(月) 5・6年生
1月22日(水) 1・2年生



おしらせ

その2

1月15日(水)から 19日(日)の5日間

「元気っ子生活習慣チェック」をおこないます！

冬休みに生活リズムが崩れてしまった人は、この機会に生活習慣を見直して、少しずつ学校モードに戻していきましょう。

詳しくは、プリントを配付します。



『ポケットハンド』を

していませんか

『ポケットハンド』とは、ポケットの中に手を入れることを言います。寒い場所にいと、手が冷たくてついつい暖かいポケットの中に手を入れたくなってしまうですね。でもこの状態していると、自然と背中を丸めてしまい、姿勢が悪くなってしまう。

もっと気をつけたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、すぐに手を



出すことができず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、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。転ぶと思ってからポケットから手を出すのでは間に合いません。

寒い時は手袋をするなどしてポケットには手を入れず、転倒には十分注意しましょう。



まだまだ
き
気をつけよう!!

インフルエンザに注意!

どんな症状?

38℃以上の発熱や、頭痛、
関節痛などの症状が急速
に現れるのが特徴です。



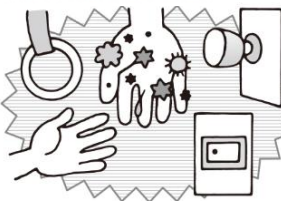
どうやってうつるの?

飛沫感染

感染した人のくしゃみや
せきに含まれるウイルスを
吸い込むことでうつります。



接触感染



飛沫がとんでウイルスが
ついたドアや机などを触
り、その手で目や鼻、口を触
ることでうつります。

予防方法は?

① 手洗い

外から帰った時や食事の前、
トイレの後など、石けんをつ
て手を洗いましょう。



② 咳エチケット

せきやくしゃみをする時は、
ハンカチなどで口をおおい、飛
沫が飛ばないようにしましょう。



③ 適度な湿度を保つ

乾燥している部屋はウイルスにとって居心地がよ
く、のどの粘膜など防御機能が低下します。加湿器
などで50~60%の湿度を保つのがおすすめです。

④ 体の抵抗力を高める

日ごろから十分なすいみんや、
バランスの良い食事、適度な運動
など、病気に負けない体づくりを心がけましょう。



保護者の皆様へ

本年もよろしくお願い致します

こんなときはお知らせください

○お子さまの体調について

- ・冬休み中に大きなけがや病気があった場合
- ・新たにアレルギー症状が出た場合
- ・そのほか体調不良や気になることがある場合 など

○変更点

- ・緊急連絡先に記載している、お勤め先や携帯電話の番号の
変更があった場合 など

冬休み中のけがや病気、
健康面において、学校で
気をつけることなどが
ありましたら、ぜひお知
らせください。



冬休み前から徐々にインフルエンザの感染者が増加し、現在宇都宮市においては警報レベルを超えている状況です。その他にも、今シーズンはマイコプラズマ感染症やりんご病なども流行しており、さまざまな感染症への注意が必要です。保護者の皆様には、お子さまの体調管理や予防対策のご協力を引き続きお願いさせていただくこととなりますが、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

また、1月には体育や業間の時間に5分間走を実施する予定です。朝の体調などを十分ご確認の上、活動の参加を検討していただきますよう重ねてお願いいたします。