

ほけんだより

1月号

令和6年1月9日

御前崎小学校 保健室

あけましておめでとうございます。

冬休みが明け、学校生活が始まりました。まだまだお正月気分が抜けないお子さんもいるかもしれません。早めに切り替えて、学校生活を元気よくスタートできるよう御協力をお願いします。新しい年も健康に気を配り、元気に過ごせるといいですね。



生活リズムは戻っていますか？



3学期がスムーズにスタートできるよう、1月10日から16日まで、生活リズムカードを実施します。規則正しい生活が送れるよう家族で協力していただけるとありがたいです。

「小学生に必要な睡眠時間は9～10時間」です。寒くて布団から出るのがつらい季節だからこそ、早寝をして少しでもすっきり気持ちよく起きられるといいですね。

低学年は保護者が記入して
いただいてもかまいません

《生活リズムカードの使用方法》

- ①1月のページに、「就寝時刻、起床時刻、メディア使用時間の目標」「寝る1時間前にメディアをやめるための工夫」を記入する。
- ②1週間、目標に向かって取り組み、生活の様子を記録する。
- ③1月16日に1週間を振り返り感想を記入する。家の人感想もお願いします。
- ④1月17日までに、担任に提出する。(毎日提出する必要はありません)

スイッチ!

ふゆ やす

冬休みモード >>> 学校モード

がっ こう

スイッチ! ①

はや お
早起き



き じかん お あさひ
決まった時間に起きて朝日
あ はやお
を浴びましょう。早起きする
よる しぜん ねむ はやね
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ! ②

あさ
朝ごはん



からだ のう めざ にち
体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
げん かし
などではなく、えいよう
栄養バランスの
よ しよくし こころ
良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

うん どう
運動



さむ うんどう からだ なか
寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。からだ
がほどよ
つか よる ねむ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
れます。

かぜ・インフルエンザ予防警報発令中！



今年は、例年より早い時期からインフルエンザが流行しています。例年は、年明けにピークを迎え、3月ころまで流行が続くことが多いため、まだまだ注意が必要です。

手洗いや換気等の基本的な感染症対策に加え、規則正しい生活で免疫力を上げ、感染を防いでいきたいものです。

登校前に健康チェック！

毎朝、登校前に御家庭での健康観察をお願いします。
かぜ症状の有無、体温、機嫌、排便や朝食の様子等、気になることはありませんか。

体調が悪い場合は、無理せず自宅でゆっくり休養してください。

欠席・遅刻等の連絡は8時までをお願いします。体調や発熱の様子等、症状を詳しく教えていただくと助かります。



こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。