

# ほけんだより

令和6年1月9日  
向日市立第2向陽小学校

あけましておめでとうございます。2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力をすることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！

インフルエンザ・かぜ・コロナウイルスを よぼうしよう！  
きちんとできているかな？もう一度ふりかえってみてね！



石けんでの手あらい



マスクの着用



教室の換気



登校後、給食前の消毒

## 穴あきカルタを直そう！

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍が **ボウッ!** ついつい火を吹いてしまいました。穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

- 朝ごはん
- 夜ふかし
- 月光
- いつもと同じ
- 腹八分目
- あいさつをし
- そと
- シャワーで済ませ
- とつてもゆっくり
- 日光
- 手洗いをし
- 家
- 湯船につか
- お菓子
- 早く寝
- お腹いっぱい

朝起きて  
気分すっきり  
にあたると

休みでも  
起きる時間

ごちそうさま  
ごちそうも

食べたら力が湧いてくる

寒くても  
体ほかほか  
で遊んで

夜は  
次の日も元気

お風呂は  
温まる

食事前  
バイキンバイバイ

### ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまくと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう！

## インフルエンザと風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

### 自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

