



令和7年1月17日 行永分校・保健室 No.9

2025年がスタートしました。今年(ことし)はどんな年(とし)になるかわ

クワクしますね。心(こころ)も体(からだ)も元気(げんき)いっぱい毎日(まいにち)を過(す)ごせるよ

うに、自分(じぶん)でできることをがんばっていきましょう。



1月の健康目標 「たべものののはたらきを知ろう」

毎日(まいにち)の昼食(ちゅうしょく)献立カードの「はる係(かかり)・はがす係(かかり)」の当番活動(とうばんかつどう)をがんばっていますね。

みんながはったりはがしたりしている食(しょく)材(ざい)カードは黄(き)・赤(あか)・緑(みどり)にわかれています。どの

色(いろ)の食(た)べ物(もの)も、元(げん)気(き)に体(からだ)を動(うご)かすため(ため)にはとても大(だい)切(せつ)な物(もの)です。毎日(まいにち)のごはんをのこ

さずしっか(た)り食(た)べて、元(げん)気(き)な体(からだ)を作(つく)りましょ(う)う。

はたらきによって、3色(しよく)にわけられる食(た)べ物(もの)

食(た)べ物(もの)はバラン(た)スよく食(た)べることが大(だい)切(せつ)ですが、どの食(た)べ物(もの)が、か(か)らだにと(と)ってど(ど)のよう(よう)なはたらきをするかわ(わ)かりやす(やす)くするた(た)めに、3(さん)つ(つ)の色(いろ)にわ(わ)けられてい(い)ます。お(お)ぼえてお(お)きましょ(う)う。

【黄(き)の食(た)べ物(もの)】 (炭(たん)水(すい)化(か)物(ぶつ)・脂(し)質(しつ))

おも(おも)に熱(ねつ)や力(ちから)になるもの



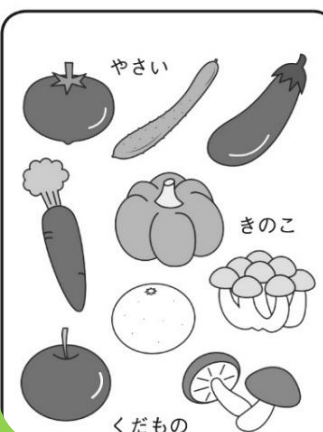
【赤(あか)の食(た)べ物(もの)】

(たんぱく質(しつ)・ミネラル)
血(ち)・肉(にく)・骨(ほね)や歯(は)をつくるもの



【緑(みどり)の食(た)べ物(もの)】 (ビタミ(ン))

か(か)らだの調(ちょう)子(し)をと(と)とのえ(え)るもの



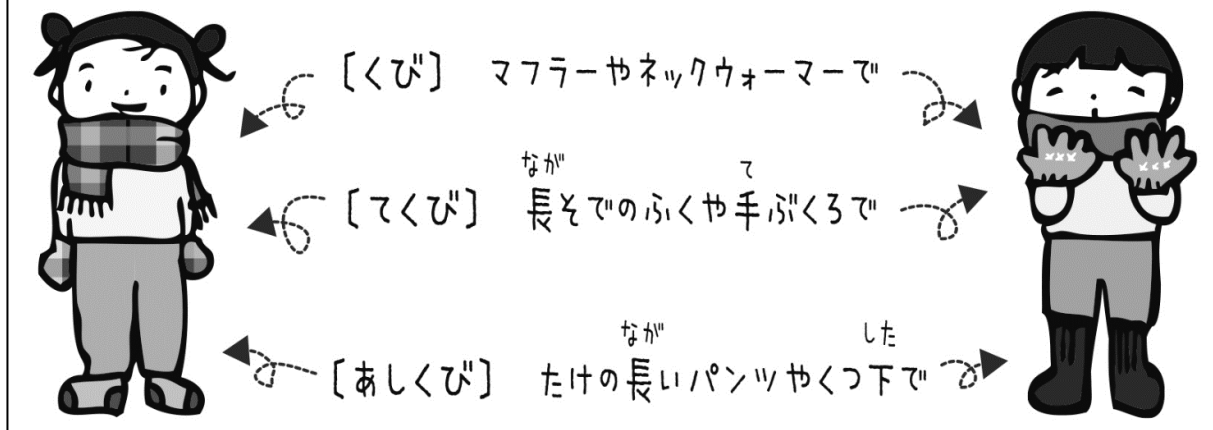
1 月 の 保 健 行 事

しんちょう たいじゅうそくてい
身長・体重測定

にち にち
10日～15日

しんちょう たいじゅう はか
身長・体重を測ります

さむいときは「3つのくび」をあたためよう



くび ぜんしん けつえき からだ
3つの首をあためると全身にあたたかい血液がめぐって、体がホカホカするよ。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

舞鶴市でもインフルエンザが流行しています。インフルエンザ・新型コロナウイルスにかかった場合は下の表のように出席停止期間が決まっています。行永分校では登校できるかどうかは主治医の診察を受けて決まります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK