

ほけんだより

令和5年1月23日
大宮第一小学校
1月号




あたら とし あた がつ 新 しい年、新 しい学期がスタートしましたね。3学期は
あつ という間。体 調に気をつけながら、残り少ない今の学年
での日々を楽しく過ごしましょう！

「学習・生活がんばり週間」がおわいました！

新 学期のリズムづくりのための取組でした。生活リズムを意識した一週間は、
体と心 いろんな変化がありましたか？ それにしてもどうして「生活リズム」
は大切って言われるのでしょうか。

だ い し
これが大事！



えいよう

し っ かり食 べると体 温が上
がり、寒 さと病 気 に強い 体
になります！

すいみん

は や ね 早 寝をして、一 日 の疲 れを
し っ かりと り まし ょう！

うんどう

さむ とき 寒 い時こそ、うっすら汗を
か っ く ら いに 体 を 動 か し ま
し ょう！

せ い かつ と の ち 生活リズムを整えることは、体と心を元気に成長させ、毎日を
き も す 気持ちよく過ごすことにつながっています！だから大切なのです！！

またまた
気をつけたい！

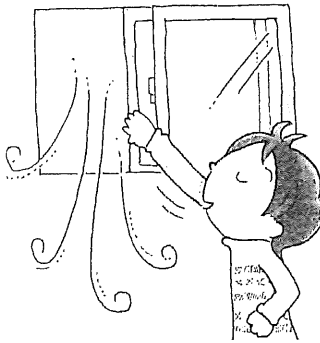
感 染 症

に
負けないために



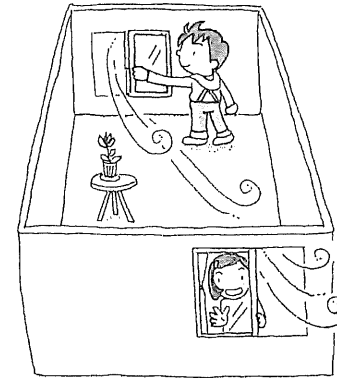
かんき
換気のポイントは
くうき なが
空気の「流れ」！

こまめに 窓あけ！



1時間 1回 は、窓を全部
あけて、きれいな空気を入
れましょう！

くうき どの みち
空気の通り道をつくる！



2か所以上の窓をあける
と、空気が部屋の中をなが
れていきます！

くうき うご
空気を動かす！



せんぶう機などを使うと、
部屋の中の空気が外に出て
いきやすいです！

かんき 換気をしないと…こまったことが いっぱい！

- ・体調不良になりやすい → 頭痛、吐き気、息苦しさなどが起きやすい！
- ・感染症にかかりやすい → ウイルスが空気中にただよったままになりやすい！
- ・アレルギーが起こるかも → ホコリ、ダニ、カビがたまり、すいこむことも！



寒い日が続きますね。体の3つの「首」を温めると、どんなに
厚着をするよりも、効果的に体を温められますよ！

* 3つの首 → 「首」・「手首」・「足首」

* ネックウォーマーや、手袋、長めのくつしたなど、工夫してみてくださいね。

きょう たいちよう
今日の体調は？

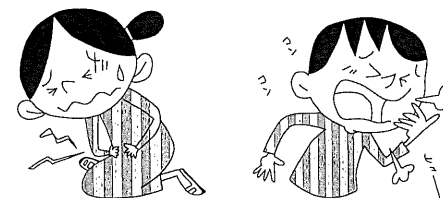
- ☐ 痛いところはない？
- ☐ 朝ごはんは食べた？
- ☐ 顔色はいい？
- ☐ よく眠れた？
- ☐ うんちは出た？
- ☐ 体温は _____℃



☑ 毎朝チェックしよう！

き かんせんしょう 気をつけたい感染症！

しんがた かんせんしょう
新型コロナウイルス感染症をはじめ、インフルエンザの流行や胃腸がぜにも気をつけたい時期になりました。
どんな感染症も、特別な予防ではなく、これまでから学校とおうちでしている予防を続けていくことが大切です！



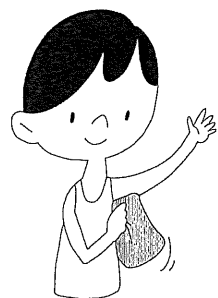
まいあさ けんおん 毎朝の検温で「けんこうかんさつ」！

じ ぶん へい ねつ し 自分の「平熱」を知っておこう！

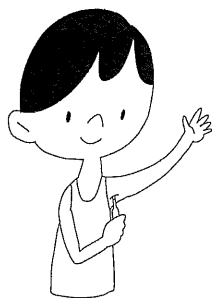
けんこう たいおん へいねつ し
健康なときの体温「平熱」を知っておくと、かぜやインフルエンザなどによる発熱の判断がすぐにできます。平熱は人によってちがうので、体調がよいときに体温を測って、自分の平熱が何度かを知っておきましょう。



ただ たい おん はか かた 正しい体温の測り方



あせがついているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。



わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先たんをななめ下から上におし上げるように当てます。



測っている方と反対の手でうでを軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。

き インフルエンザにも気をつけよう！

しゅつせきていし インフルエンザは「出席停止」です！

がっこうかんせんしょう ひと
学校感染症の一つである「インフルエンザ」は感染力がとても強く、集団への広がりをおさえるために、「出席停止」となります。



お休みする期間は、
はつしやう のち けいか げねつ のち けいか
「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

と、決められています。（学校保健安全法施行規則第19条）

* 診断をうけたときは、すぐに学校まで連絡をしてください。また、医師の指示に従って、おうちでの療養をお願いします。

インフルエンザにかかってしまったら…

インフルエンザは寒気が出るのに、つづいて 38 ~ 40℃ の高熱となり、あちこちに痛みが出てだるくなります。病院でみてもらい、安静にして休養をとりましょう。しっかりとすいみんをとることは特に大切です。

また、水分もしっかりと補給しましょう。お茶やスープなど、飲みたいいもので構いません。

