

ほけんだより 1月

令和6年1月9日（火） 大宮南小学校 保健室

3学期がはじまりました！

新年あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、今日から3学期のスタートです。冬休みの生活から、学校生活への切り替えはできていますか？生活リズムを整えて、しめくくりの3学期を元気に過ごしましょう。



スイッチ！冬休みモード >>> 学校モード

スイッチ！①

「早起き」
早起きすることで朝の時間にゆとりができ、気持ちよく1日がスタートできます☆



スイッチ！②

「朝ごはん」
体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります！力もわいて元気に過ごせます☆



スイッチ！③

「早寝」
学校が始まったすぐは疲れやすいです。疲れをためこまないよう、早寝をしましょう☆



1月の保健行事

【発育測定】身長と体重を測定します。

1月15日（月）4・5・6年生

・体着服を持って来ましょう。

1月16日（火）1・2・3年生

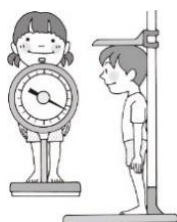
・手足の爪を切っておきましょう。

【視力検査】

1月17日（水）4・5・6年生

・メガネを持っている人は、持って来ましょう。

1月18日（木）1・2・3年生



感染症予防をしよう！

インフルエンザ

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。

感染症対策にはやっぱり手洗い！



石けんをつけて、指と指の間やつめの周りまで洗いましょう！洗った後は、清潔なハンカチでふくことも大切です。

※また、2学期は給食当番のマスク忘れやつめを切ってきていない人が多く見られたので、3学期は忘れないようにしましょう！