

# ほけんだより1月がつ

令和7年1月7日（火） 大宮南小学校 保健室

## あけましておめでとうございます

3学期が始まりました！楽しい冬休みでしたか？まだまだ休みモードが抜けないかもしれませんが、気持ちを切り替えて、今日からまた頑張っていきましょう！

規則正しい生活と、手洗いうがい、換気などの感染症予防をして、3学期も元気に過ごしましょう。



2025年 へび年

## ぐっすり眠って、元気な1年にしよう！



2025年はへび年、干支はへびです。干支のへびは、縁起のよい動物で、脱皮をすることから、「復活と再生」を表すとされています。みなさんの毎日の生活の中でも「復活と再生」が行われています。それが「睡眠」

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌には、ぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



## 1月の保健行事

【発育測定】身長と体重を測定します。

1月14日（火）1・2・3年生

・体そう服を持って来ましょう。

1月15日（水）4・5・6年生

・手足の爪を切っておきましょう。



【視力検査】

1月16日（木）1・2・3年生

・メガネを持っている人は、持って来ましょう。

1月17日（金）4・5・6年生

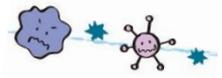
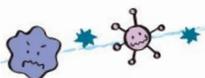
# かぜ 風邪をひいたら…



どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。  
でも過ごし方次第で、早く治せますよ！



## その症状、インフルエンザかも!?



きゆう はつねつ いじょう 38℃以上  
・急な発熱 (38℃以上) ・頭痛 ・強い寒気

きんにくつう かんせつづう  
・筋肉痛、関節痛 ・せき、のどの痛み



インフルエンザは出席停止になります。

ていしきかん はつしょう あと けいか  
停止期間は「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  
さだめられています。

(※発症した日を0日目と数えます。)

いつもと違う様子だなと感じたら、おうちの  
人や先生にすぐに伝えましょう。

てあら 手洗いうがい・かんき 換気・きそくただい 規則正しい生活  
をしてよぼう 予防をしましょう!

