

# ほけんだより



2020. 1. 7  
おたかの森小学校  
保健室 NO. 10

ほけんもくひょう  
保健目標



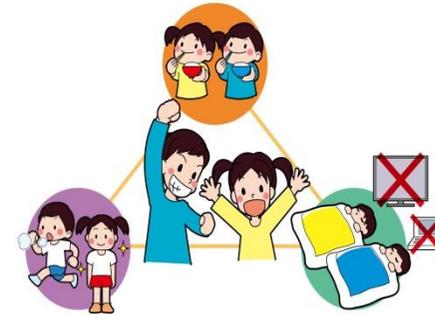
きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう

3学期が始まりました。お正月ムードで少しのんびりした冬休みが明けると、いきなり厳しい寒さです。1月5日は「小寒」と言い、この日から寒さが本格的になるという日です。そして、1月20日は「大寒」と言い、1年で一番寒い日です。冬休み中に乱れた生活リズムをリセットして、寒さに負けず、今年1年も元気にスタートしましょう。



## せいかつ どの 生活のリズムを整えよう!

ふゆやす ちゅう せいかつ  
冬休み中に生活のリズムがくずれてしまっている人はいませんか？生活のリズムがくずれてしまうと、疲れやすくなったり授業中眠くなってしまう。冬休みの生活から3学期への切り替えをしっかりと行えるように、目標をたてて、自分の生活リズムをつかっていきましょう！



### まな せいかつしゅうかん カルタで学ぶ生活習慣



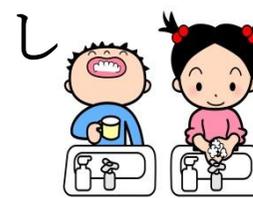
あ  
あした 明日から…ではなく  
きょう 今日から早起き早寝！



け  
けんこうはねがうだけ  
じゃかなわない



ま  
まあ、いいか…  
ほんとう 本当によいの？  
いいわけない！



し  
しっかりわすれず  
手あらい・うがい



て  
テレビだけ？  
そと 外にも楽しいこと  
あるよ



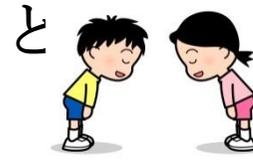
お  
おはよう、おやすみ、  
いただきます  
あいさつっていいね



め  
目がさえる？  
それはゲームのしすぎ  
かも



で  
でかけるの？  
おうちのひとに言って  
から



と  
とうぜんじゃなくて  
かんしゃの  
「ありがとう」



う  
うそじゃない！  
は 歯みがきしなきゃ  
むし歯になる！





# かぜ、インフルエンザ、ノロウイルス



よほう  
を予防するために、いま  
からできること

Q、休み時間にできることは？



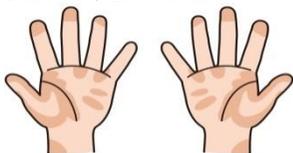
ウイルスは乾燥した部屋が好きです。  
休み時間になったら、窓を開けて空気を  
入れかえましょう。

Q、正しいうがいの仕方は？



うがいのポイントは2つ！  
①「ブクブクうがい」で口の中をすすぐ  
②「ガラガラうがい」を繰り返す

Q、手を洗うときに気をつける  
場所は？



食べる前、トイレの後、家に帰った後など、  
手洗いを忘れずに！石けんを使って、洗った  
後はきれいなハンカチでふきましょう。

Q、正しいマスクのつけ方は？



マスクは正しいつけ方でないと、意味が  
ありません。鼻のかたちに合わせて、あ  
ごの下まで引っ張りましょう。

1月も保健委員会の手の班で手洗いBOXを実施します！

保護者の方へ

感染症が流行しやすい時期ですので、登校前に家庭での健康観察をお願いいたします。朝は微熱だった場合でも、お昼頃には高熱になるケースがよくあります。インフルエンザや感染性胃腸炎の場合、集団感染のリスクが高まります。熱がある場合や元気がない時は、無理に登校させず、自宅で様子を見て下さい。

また、早退時に必ず連絡がとれるようお願いいたします。緊急連絡先が変更になった場合は、担任までご連絡ください。

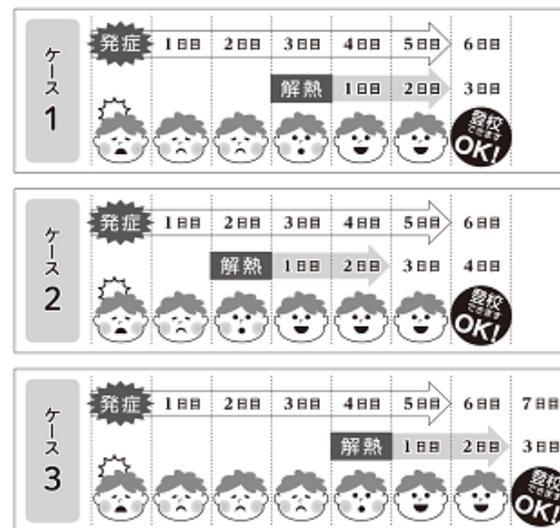
## インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後  
2日  
が経過している

発症後  
5日  
が経過している



※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

