



1月の保健目標 **かぜをよぼうしよう**

家庭数で配付

令和6年1月9日  
春日部市立宮川小学校  
保健室

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。

### インフルエンザ

#### ★感染経路

飛沫感染・接触感染

#### ★主な症状

高熱・悪寒・頭痛・関節痛  
だるさ・喉の痛み・鼻汁  
咳などがみられる。

#### ★潜伏期間

1～4日（平均2日）

#### ★登校基準

発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで  
出席停止。



インフルエンザにかかったら

**登校**  
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	3日目 (happy face)	登校OK (school icon)	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)



**緊急連絡先 変更はありませんか？**



緊急連絡先の変更はありませんか？ある場合は、連絡帳などでお知らせください。

### むし歯の治療をお願いします

本日、むし歯のある児童に「定期健康診断（歯科）結果のお知らせ（第6回）」を配付しました。この用紙を持参のうえ、早めに歯科医院を受診してください。受診後、学校へ用紙を提出してください。あと1人で治療を終えるクラスがほとんどです。新しい年、むし歯を治し、気持ちも新たにすごしましょう。



**むし歯の治療が終わったクラス：3-1**

「ポケットハンド」を  
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが  
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、おお大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、  
転倒に注意しましょう。



スイッチ!

### 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

#### スイッチ! ①

**早起き**



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

#### 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。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

#### スイッチ! ③

**運動**



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。