

保健だより

1月

1月の保健目標：外で元気に遊ぼう



令和6年12月25日

さくら市立氏家小学校

111

間もなく新しい年が始まります。新年はどんな年になるか、ワクワクしますね。
勉強やスポーツをがんばったり、友達と楽しく遊んだりするためにも、次のこと気につけましょう。
そして、心も体も元気いっぱい毎日を過ごせるよう、自分で自分の健康を守れるといいですね。

今年も一年、元気にすごそう

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



氏小元気アップ～感染症の予防～を実施しています。

～保護者の方へ～

学級閉鎖

複数の体調不良者（発熱等）が確認された場合、学校医と相談して学級閉鎖や学年閉鎖の措置をする場合があります。

学校でもお子様の健康状態の把握に努めますが、ご家庭での体調管理や朝の健康観察について、ご協力よろしくお願ひします。

体調がすぐれないときは、速やかに学校に連絡のうえ、医療機関を受診されることをおすすめします。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、マイコプラズマ感染症、手足口病など、氏家小学校でも様々な感染症にかかる人が増えています。学校では、手洗いや換気、教室内の加湿等、感染症予防の基本をみんなで取り組んでいるところです。

寒さが厳しくなり、手を洗う水がとても冷たく感じますが、ていねいに手洗いをして、みんなで予防していきましょう。

また、病気に負けない体づくりをすることも大切ですね。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと取つて、丈夫な体をつくっていきましょう。

ぐっすり眠れない人へ…

寝る前にこんなことをしていませんか？



寝るギリギリまで
スマホなどを操作している



アツアツのお風呂につかっている



ものをパクパク
た食べている

睡眠不足を感じる人へ

週末に寝だめをしても、睡眠不足は解消されません。休日も平日も朝起きる時間は変えず、夜早めに寝て睡眠時間を増やすようにしましょう。