

1月のほけんだよい



令和6年1月9日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 高藤 浩



あ 明けておめでとうございます。あたらしいねん 新一年がスタートしま

した。ふゆやす あいだ たいちょう した。冬休みの間、みなさんの体調はいかがでしたか？ けが

をしたり、びょうき 病気をしたりしませんでしたか？ これからまた学校が

はじ 始まりです。ひじりがおかしうがっこう では、ひ つづ き かんき かしつ てあら い

のこえ 声かけなど、かんせんしょうよぼうたいさく つづ 感染症予防対策を続けていきます。かてい きょうりょく けんこうかんり すす

ていけたらとおも 思ってあります。ことし 今年もどうぞよろしくおねが お願いいたします。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

しんがっ き はじ 新学期が始まりましたが、しょうがつ き ぶん めい だ ひと お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

ふゆ やす せいかつ か ひと 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

はや お 早起き



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

あさ 朝ごはん



からだ のう めい ざ ひと 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

うん どう 運動



さむ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。

1月の保健行事

しんちようたいじゅうそくてい 身長体重測定があります。たいいく ぎ わす 体育着を忘れずに! また、

しんちようけい 身長計にぶつからない髪型で登校してください。

10日(水) 1年生 12日(金) 4年生

15日(月) 5年生 16日(火) 2年生

17日(水) 3年生 18日(木) 6年生



しんちよう たいじゅう けいそく けっか 身長・体重の計測の結果を、けんこうカードでお知らせします。かてい さん おういん

して、22日(月)までに学校に戻してください。

かつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

よぼう
インフルエンザを予防しよう

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。

インフルエンザは、出席停止の

感染症です。発熱した日をゼロ日目と

数えて、5日経過するまで登校できません。

さらに、解熱後2日経過しているこ

とも必要ですので、解熱していただけれど

4日目、5日目にまた熱が出た場合は、

さらに2日、お休みとなります。

定められた期間を守って休むことで、

その人が感染源にはならない、という

証明になります。かかってしまったら

休み、安静にしてしっかり治しましょう。

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！

たっぷり寝る

加湿する

食欲があれば、
少しでも食事をとる

お風呂に入って
体を温める

こまめな
水分補給

猫背になっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた。なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、
お腰に力を入れたりして
猫背にならないように意識しましょう。