

ほけんだより

家庭数 R7-1月号

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

しせい ただ
「姿勢を正しくしよう」

引用：健康教室 東山書房・少年写真社新聞

ことし ねが 今年もよろしくお願ひします！

2025年が始まりました。冬休み中は元気に過ごすことができましたでしょうか。1月6日を「小寒」、20日を「大寒」というように、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。お正月気分を少しずつ学校モードにきりかえて、良い1年のスタートをきりましょう！



きむ—い季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋をしよう。



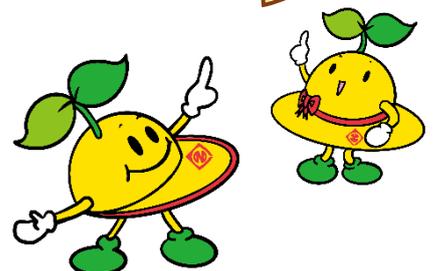
体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

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



心も体も元気いっぱい
毎日過ごすことができるよう、
自分で自分の健康を守りましょう！



◆ **感染症情報**

ミマモルメでもお知らせしました通り、12月はインフルエンザ（主にA型）の感染が流行しました。これからさらに冬本番となっていくため、引き続き手洗いマスクの着用などの対策が必要です。また、日頃から生活リズムを整えるなどして免疫力を高め、体調を崩さないようにすることも大切です。

今年度に限り、インフルエンザと新型コロナウイルスに感染した際の「登校許可証明書」の提出は不要となります（次年度以降の対応については、保健だよりでお知らせします）。

登校の目安について、次の資料をご参考にしてください。

発症日を入れてね



登校再開日早見表

元気回復



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナもインフルもここは同じ /

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」




◆ **薬物乱用防止教室を開催しました！**

12月5日（木）に宮前平小学校の学校薬剤師である大貫ミチ先生による薬物乱用防止教室を6年生対象にご指導いただきました。薬の正しい飲み方やアンチドーピングなどについても、実験やクイズを通して分かりやすく教えてくださいました。



のみ薬は原則として、
①コップ1杯の ②水か、ぬるま湯で ③そのまま
 のみましょう！
 ★薬のことで困ったときは家族、先生、薬剤師さんに相談しましょう！

やくしゅやくきやくみやまえだいら ごうてん
 薬樹薬局宮前平2号店
 おおぬき せんせい
 大貫 ミチ先生