

# ほけんだより 1月

令和6年1月9日  
明戸小学校保健室

明けましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごすことができましたか？  
冬休みはイベントも多いので、中には「夜更かししてしまったな」「食べ過ぎてしまったな」という人もいないのでしょうか。少しずつ学校モードに切り変えていきましょう。



寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、3学期も元気に頑張っていきましょう。

## ほけんしつよいは知らせ

### ◆3学期身体測定◆

1月10日（火）・・・2年生、3年生、6年生

1月11日（水）・・・1年生、4年生、5年生、ひまわり、けやき、たんぽぽ

身長と体重を測ります。体育着を忘れずに持ってきてください。

ポニーテールなど頭の上で髪を結ばないでください。



### ◆生活リズム ばっちりカード◆

1月10日（火）から1月14日（日）まで、生活リズムを整えるために、生活リズムばっちりカードを実施します。

元気に学校で過ごせるように自分の生活リズムを見直し、毎日記録しましょう。



## 学校モードに切り替えよう

冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、授業中に眠くなったり、体調を崩しやすくなったりしてしまいます。

生活習慣の基本、「早ね・早起き・朝ごはん」を意識していきましょう。

### 早ね

睡眠には心身の疲労を回復させる働きと脳や体を成長させる働きがあります。

寝る時間が遅く

なるとどちらの

働きにも悪影響

を与えます



### 早起き

起きた後、太陽の光を浴びると頭がスッキリ目覚めます。

また、朝の光を浴びて、昼に活動すると、夜には睡眠を促すメラトニンという

成分がつくられよく

眠ることができます



### 朝ごはん

寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時には頭も体も栄養不足です。

朝食は、よく噛んで食べることで、頭と体が目覚め、元気に過ごすことができます。



# 乾燥に注意!

空気が乾く冬は、肌の水分が空気中に蒸発しやすく、肌も乾燥しやすくなってしまいます。特に手は、感染症予防の手洗いやアルコール消毒で乾燥しやすいです。肌が乾燥してしまうとひび割れて痛くなったり、血が出たりしてしまいます。



## 対策

### ● 温かいお湯では洗わない

お湯で手を洗うと必要な皮脂も一緒に流されてしまいます。

水か「少し冷たいな」と感じる

くらいのぬるま湯で洗いましょう。



### ● 手を洗った後は、ハンカチでふく

手をぬれたままにすると、

手についた水分の蒸発と

一緒に肌の水分も奪われて

しまいます。



### ● 泡が残らないようによくすすぐ

石けんが残ったままだと手が荒れてしまう

原因になります。

指の間やつめの先、手首などはすすぎ残し

が多いので気をつけましょう。

### ● ハンドクリームなどで保湿をする

手が荒れているときなど必要に応じて使い

ましょう。

指先から手首まで丁寧にハンド

クリームをなじませましょう。



# インフルエンザ

2学期にも流行したインフルエンザですが、3学期も油断大敵です。

手洗い、うがい、消毒を徹底していきましょう。

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」の両方を満たすと登校が可能になります。

	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	登校 可能	
出席停止	→						😊	
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 3日目	登校 可能	
出席停止	→						😊	
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能	
出席停止	→						😊	
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能
出席停止	→							😊