

ほけんだより 1月

両神小保健室
No.12
令和7年1月

あけましておめでとうございます

冬休みは楽しくすごすことができましたか？今年「巳年」です。
巳年にも色々な巳がありますが、今年「乙巳」。
「乙巳」には、『努力を重ね、物事を安定させていく』という意味がこめられているそうです。みなさんも、様々なことに少しずつ努力をし自分のものにする年にしてみましょう。

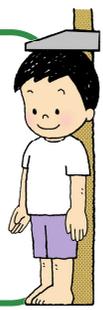
冬休みで生活リズムが乱れてしまった人も、早めに生活リズムを学校モードに切り替えて、3学期も元気に勉強や運動をがんばりましょう！



1月の保健行事

発育測定 1月9日(水) 8:45~ 全学年

※半袖・短パンで測ります
※髪の毛長い人は、頭の上や後ろで結ばないようにしましょう

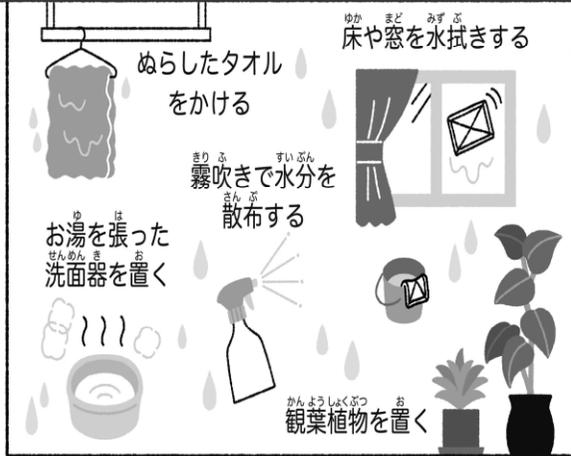


スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

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。

<p>スイッチ! ①</p> <p>早起き</p> <p>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。</p>	<p>スイッチ! ②</p> <p>朝ごはん</p> <p>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。</p>	<p>スイッチ! ③</p> <p>運動</p> <p>寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。</p>
--	---	---

部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



冬も元気いっぱい！けんこうにすこすために

冬のひえに腹巻！ ウイルスをやっつけよう！ あたため飲み物で水分ほきゅう



保護者の方へ インフルエンザの出席停止について

寒い日が多くなり感染症が流行する時季になりました。昨年度から、インフルエンザによる学級・学年閉鎖が秩父郡市で出てきています。お子様がインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止期間について改めてご確認をお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間は「**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**」とされており、以下の表のようになります。

学校を欠席し、医療機関で検査を行った結果インフルエンザ陽性の場合、速やかに学校へご連絡ください。なお、「登校可」になってもお子様の回復の様子などを十分に考慮し、登校の可否を判断していただければと思います。



経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱
 解熱
 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。