



ほけんだより

いっしょ



高浜市立港小学校
令和4年1月
No.13
おうちのひとといっしょに
読んでね。

あ 明けましておめでとうございます。あたらしい一年が始まりました。「お友達と仲よくできますよ
うに」「成績が上がりますように」・・・と、みんなそれぞれ目標や希望があることでしょう。そし
て目標や希望を実現させるための基礎は健康です。体調を整えて元気に過ごしましょう。

ことしいちねん けんこうもくひょう き 今年一年の健康目標を決めよう！～一年の計は元たんにあり！～

あたらしい年になりました。自分でできることを決めて実行することが大切です。無理のない目標
を決めて、1年間がんばってみましょう！

また、休み明けは、どうしても生活リズムがみだれがちです。来週から、港っ子生活チェック
を行います。正しい生活リズムに戻して、新年の良いスタートをしましょう。

◆ 家で歯みがきを忘れない

◆ 好き嫌いなく、
なんでも食べる

◆ 毎日決まった時間に、
ひとりで起きる

◆ 外で体を動かす

僕・私の目標は・・・

ぎょうじ 行事	がくねん 学年	ひ 日にち	じゅんび 準備
しんたいそく 身体測定	1年生	13日	体そう服を忘れずに！ 髪の毛をむすぶ時は、頭の 上や後ろにこないようにし ましょう。
	2年生	14日	
	3年生	17日	
	4年生	18日	
	5年生	19日	
	6年生	20日	
	あおみ	21日	

※4年生は希望者に色覚検査も行います。



よぼう 予防したい！ 冬の吐き気・冬の風邪

ふゆ は きけ おうと ちゅうい
○冬の吐き気・嘔吐に注意！

おうと は け ほけんしつ く こ じき びょうき がつ
嘔吐や吐き気で保健室へ来る子がでてくる時期です。そんな病気にかからないように、1月から健康でいるためには、予防がとても大切です。予防・対策としては・・・

<p>こまめな手洗い・マスクをする。 帰った後にはうがいも。</p>	<p>水分をとる。</p>	<p>睡眠をとる。</p>
 <p>マスクは鼻と口を隠すように。</p>		

ふゆ かぜ よぼう
○冬の風邪の予防は・・・

この冬はインフルエンザ・コロナウイルスと色々なウイルスや菌がみんなを狙っています。飛沫感染、接触感染、空気感染などむずかしい言葉がありますが、まずは表の右側の「予防法」をよく見て、自分で行動できるようになるといいですね。また、現在インフルエンザはあまりはやっていませんが、などにかかった場合は、お医者さんの原則発症後5日、休養してください。

インフルエンザ 予防法

はどうやってうつる？

<p>飛沫感染</p>	 <p>感染者のくしゃみや咳と一緒に出了ウイルスを吸い込む。</p>	 <p>マスクをする</p>
<p>接触感染</p>	 <p>ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。</p>	 <p>手をよく洗う</p>
<p>空気感染</p>	 <p>空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。</p>	 <p>人ごみを避ける</p>

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

保護者の方へ

○インフルエンザなどについて

インフルエンザなどの感染症にかかった場合は出席停止の扱いになりますので、担任へ必ずご連絡ください。よろしく願いいたします。

○保健室から

明けましておめでとうございます。この冬休み、ご家庭ではいかがお過ごしでしたか。ゆっくりとご家族で団らんを楽しむ時間はとれましたでしょうか。

さて、1月は別名を「睦月」と言います。家族が仲睦まじくするところからついたという説があります。

なかなか思うように時間がとれないせわしい日常ですが、小学生のこの時期の子どもたちとのご家庭の団らんを子どもたちの心身の健やかな成長のために大切にしてほしいと思います。

私も養護教諭として健康な体づくりだけでなく、さまざまな悩みや困難を乗り越えられる心の強さ、友達の心情に寄りそえる心の優しさを子どもたちが身に付けられるように、引き続きサポートして参ります。本年もよろしく願いいたします。

