

ほけんだより **1月**

家庭数配付

令和7年1月9日発行
さいたま市立馬宮東小学校
保健室

あけましておめでとうございます

今年も一年、**元気**にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をする
- 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を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。

きむーい季節 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。手袋しよう。



体が硬いと急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

1月の保健目標 空気の入れかえをしよう

換気をすることで、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。換気で窓を開ける際に、向かい側にも窓か扉がある場合は、両方開けて空気の通り道をつくと、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。

学校では、感染症予防の一つとして、寒くても換気を行い、空気を入れ替える事の重要性等を指導していますが、児童が積極的に窓を開けて換気を行うことができるように御家庭でもお声かけをお願いします。



保護者の方へ

<朝の健康観察について>

3学期は風邪やインフルエンザがより流行すると思われまます。そのため、御家庭における朝の健康観察をより注意深く行っていただきたいと思ひます。

登校前に、お子さまの健康状態の確認をお願いします。

- 熱はないか □ 顔色がよいか □ 便秘や下痢をしていないか
- 食欲があるか □ 体にかゆみや痛みはないか □ 表情に変化はないか

これらをチェックして、学校で元気に生活できる状態であることを御確認ください。平熱より1度以上高かったり、体調が悪い様子が見られたりするときは登校を見合わせ、御家庭で様子を見てください。

もし、インフルエンザになってしまったら...

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらく残っています。また、インフルエンザでは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間の基準に従い、感染力が弱くなるまで登校を控え、インフルエンザの蔓延を防ぐようにしてください。

※インフルエンザ出席停止期間：発熱後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

<緊急連絡票の変更・修正について>

緊急連絡先が変わった御家庭はありませんか。(仕事を始めた、勤務先が変わった、携帯番号が変わった等)お子さんの急病やけがのため、医療機関への対応などについて、早急に相談することもありますので、必ず連絡がつく連絡先を連絡帳等でお知らせください。

