



# ふたば

ながたしょうがっこう  
長田小学校  
ほけんだより No. 11  
R6. 1. 9 発行

がつ ほけんもくひょう さむ ま  
1月の保健目標: 寒さに負けないからだをつくろう

あけましておめでとうございます。2024年、辰年のスタートです。寒さがいっそう厳しくなってきました。寒さに負けず、けがや病気に負けず、今年も元気いっぱいスタートできるようにしましょう。3学期も保健室では、みなさんの心と体の健康のサポートをしていきたいと思ひます。

## ふゆやす あ せいかつ 冬休み明け生活リズムチェック

きそくただ せいかつ おく あ  
規則正しい生活が送れていますか？当てはまるものにチェックをしましょう！



ぜんぶ  
全部にチェックがつくかな？

- 毎日同じ時刻に寝ている (毎日9~11時間は寝られるように)
- 毎日同じ時刻に起きている  朝、スッキリと起きることができる
- 毎日朝ごはんを食べている  食後に歯みがきをしている
- 毎日うんちが出る  手洗い・うがいをこまめにしている
- 運動をする元気がある  好き嫌いせずに、ごはんを食べている

## さむ ま しょくじ 寒さに負けない食事をしよう！

さらに気温と湿度が下がり、ウイルスが活発になる1月。インフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎（ノロウイルス）などの感染症の流行が心配です。食生活を整え、寒さにも病気にも負けない強い体をつくりましょう。

### あさ た 朝ごはんを食べよう

あさ た からだ あたた せんえき  
朝ごはんをしっかりと食べると、体が温まり免疫力（ウイルスをやっつける力）が高まります。

- ごはんやパン・めん
  - 肉や魚・豆・たまごのおかず
  - 野菜のおかずやしるもの
- ~3つをそろえて食べましょう~



### やさしい た 野菜やくだもの食べよう

あゆ やさい  
冬の野菜やくだものは、ビタミンがいっぱい。ビタミンA・C・Eをしっかりとって、寒さや病気に負けない体をつくりましょう！



### た バランスよく食べよう

- ・好ききらいしない
- ・ごはんだけ、おかずだけの食事をしない
- ・おやつを食事のかわりにしない



~バランスよく食べて、ウイルスに負けない！~

### あたたか 温かい飲みものやしるものを飲もう

あたたか  
自やのどがかわくと、ウイルスに弱くなります。温かい飲みものやしるもので水分をとりましょう。



# インフルエンザの初期症状をお見逃しなく！

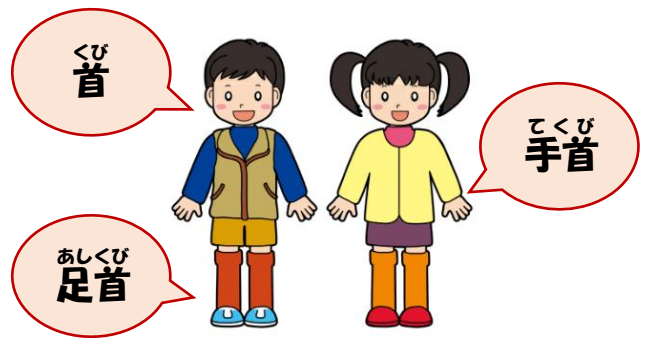
インフルエンザを重症化させないポイントは、初期症状を見逃さないことです。そして、インフルエンザがうたがわれたら、できるだけ早めに病院を受診することが大切です。以下のような症状がみられたら、インフルエンザかもしれません。

- ・急に具合がわるくなる。
- ・関節痛や筋肉痛などの全身症状がある
- ・38℃以上の高い熱
- ・強い寒気やだるさ



## あたためていますか？「3つの首」

「3つの首」とは、首・手首・足首のことです。この3つは、太い血管が皮膚に近いところに通っていて、気温のえいきょうを受けやすいところです。ここを温めることで、血のめぐりがよくなり、体が温まりやすくなります。タートルネックや長めのくつした、出かけるときはマフラーや手袋などをして、3つの首を寒さからガードしましょう。



### 保護者の皆様へ

#### ① 冬休み明けの身体計測(身長・体重)を実施します！

○日程

期日	業間	昼休み
1月10日(水)	1-1	1-2
11日(木)	2-1	
12日(金)	2-2	3-1、3-2
15日(月)	4-1	4-2、5-1
16日(火)	5-2	6-1、6-2



- 服装は長袖・長ズボンの体操着です。感染症予防のため、靴下と赤白帽を着用します。
- 髪を結ぶ場合は、頭の上で結ぶ髪型は避けてください。
- 欠席した場合は、後日実施いたします。
- 結果は、後日配布の「成長と健康の記録」にて通知いたします。

#### ② 毎日の自宅での健康観察のお願いと欠席・遅刻等の連絡について

全国的に季節性インフルエンザの感染者が増加しています。3学期も、毎朝自宅でお子様の健康観察をお願いいたします。風邪症状等があり体調が優れないときには、無理に登校せず、自宅で休養するか病院を受診してください。体調不良等による欠席・遅刻の連絡は、保護者連絡機能アプリでの連絡か、7時40分～8時の間に学校まで電話連絡をお願いいたします。(長田小学校：82-1750)