



げんき



よくかんで
食べよう!



ほけんだより NO. 12

R6. 1. 9 川本南小学校保健室

あら きも ころろ からだ げんき
新たな気持ちで心も体も元気にスタート!!

1月



ほけんもくひょう
保健目標

かんせんしょう
感染症を

よぼう
予防しよう

あたらし とし もくひょう
新しい年がスタートしました。みなさんの達成したい目標は
なんですか? みなさんが目標に向かって進むことができるよう
からだ ころろ けんこう おうえん ねが
体と心の健康を応援していきますので、よろしくお祈いします。

スイッチ!

冬休みモード▶▶▶学校モード

ふゆやす ちゆう みだ せいかつ からだ なか びょうき たたか ちから よわ しんぱい
冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病気と戦う力が弱まり、心配です。
ふゆやす せいかつ
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、4つのスイッチで学校モードに切りかえましょう。

スイッチ① 早起き

おうちのひとやめ じけい
おうちの人や目覚まし時計の
ちから がんば お いうき
力をかりて、頑張って起きる勇気
を持ちましょう!
たいよう ひかり よる おむ
太陽の光をあびると、夜に眠く
なるスイッチになります。

スイッチ② 朝ごはん

あさごはんを た とうこう あたま のう からだ
朝ごはんを食べずに登校しても頭(脳)も体
も 働 しません。
朝ごはんは大切な1日のエネルギー源です。
しっかりと 食べ しましょう!
食べる習慣がない人は、バナナ1本、牛乳1
杯だけでもいいので食べられるものを少しずつ
食べてくるようにしましょう。

スイッチ④ 排便

「うんち」をすることも、大事な
せいかつしゅうかん の一つ。生きるために欠
かせない仕組みです。
排便のリズムは人によって
さまざまですが、トイレにゆっくり座
る時間を作り、排便習慣を身に
つけることが大切です。特に朝、
うんちが出るのが理想的です。

スイッチ③ 運動

「夜になっても眠くない」と思ったら、昼間の
うちにもう少しからだを動かすようにしましょう。
体育で、外遊びで、お手伝いで…動いた分、
からだは休みを必要としますから、夜は自然に
眠くなります。

ことし はやね はや あさ
今年も早寝・早起き・朝ごはん

げんき す
元気に過ごしましょう!!



「**感染症対策**」^{かんせんしょうたいさく} 続けていきましょう！

かぜ予防のあいことば 『う・ま・く・き・た・え・て』



①がいの ②ますく ③うきの ④きそく ⑤たிரಿಯく ⑥えいよう ⑦であらい

いれかえ ^{ただ}正しい生活 ^{せいかつ}

「**感染性胃腸炎**」^{かんせんせい いちやうえん} にも気を付けて！

感染性胃腸炎は感染力がとても強い病気です。
 感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気をつけてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。
色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



1月の保健行事予定

11日(木)	身体測定	1・2年
15日(月)	身体測定	3・4年
16日(火)	身体測定	5・6年



* 身体測定では『冬にはやる病気』についての保健指導も行います。

保護者の皆様へ

2回目の「南小元気アップカード」を1月23日(火)から実施します。お子さんが夢や目標に向かって力を発揮できるよう、引き続きご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。スクリーンタイムのチャレンジをすすんでお願いします。



冬休み中のけがや病気について

冬休み中に、大きな病気・感染症、事故やけがなどはありませんでしたか。その他、小さなことでも冬休み中のお子さんの様子について、学校に知らせたいことがありましたら、担任や保健室までご連絡ください。