

ほしけんざより 1月

令和4年1月11日 白山市立北陽小学校 保健室



あたらし とし はし しんせん きち
新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。

ことし はや はや もくひょう む
今年は〇〇をがんばろう！そんな目標に向かうために、まず早ね早おきで
せいかつ めんえきりよく たか げんき
生活リズムをととのえ、免疫力を高め、元気なからだをつくりましょう。



たの ぶゆやす
楽しすぎた冬休み…
こんな人は 要注意！「冬休みモード」から切りかえ！



きそくだ せいかつ
規則正しい生活は
かぜ予防にもなります



まいにちおな じかん お
毎日同じ時間に起きる



お 起きたらあさひをあびる



あさ 朝ごはんを食べる



よ 夜ふかしをしない

1月の保健目標



風邪の予防に心がけよう

「免疫」を高めよう!

「免疫」という言葉を聞いたことがありますか? 細菌やウィルスなどから、からだを守るしくみのことです。免疫は、みなさんの生活のしかたに影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスがかたよったり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。この冬も、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう!



朝のチェック! 今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロウィルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。目が覚めた時にだるさや熱はありませんか? 朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

- ☐ぐっすり眠れましたか?
- ☐すっきり起きられましたか?
- ☐熱や頭痛、のどの痛みはありませんか?
- ☐朝ごはんは食べられましたか?
- ☐お腹をこわしていたり痛みはありませんか?

具合が悪い時は無理せず休みましょう

保護者のかたへ インフルエンザの「出席停止」について

昨年度は全国的にもインフルエンザの感染者が極めて少なく、流行は起こりませんでしたが、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらた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基準

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	××	××	☺	☺	☺	☺	校	
3日間	××	××	××	☺	☺	☺	校	
4日間	××	××	××	××	☺	☺	校	
5日間	××	××	××	××	××	☺	☺	校



発熱



解熱



登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。