

れいわ ねん がつ
令和8年1月

せいわしょうがっこう
聖和小学校
ほけんしつ
保健室

あけましておめでとうございます

あたらし はじ ことし
新しい年の始まりですね。みなさんは、「今年はどんなことにチャレンジ

しようかな？」と考えるとわくわくしてきますね。しかし、何をするにし

からだ こころ げんき ちから はつき
ても体や心が元気でなければ、力を発揮することはできません。

ことし いちねんかんげんき す きそくただ せいかつ こころ
今年も一年間元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

かんせんしょう よぼう
かぜなどの感染症を予防しよう



あつぎ うすぎ
モコモコ厚着からあったか薄着へ…

ふくそう えら たつじん
服装選びの達人になろう

さむ 寒くなってくるとモコモコになるくらい服を何枚も着てい
る人がいます。からだ うご とき へや なか
体を動かした時や部屋の中などあたたかいところで厚着をしていると、汗
をかきます。あせ ひ からだ ひ
その汗が冷えると体が冷えて、かぜをひきやすくしてしまいます。あたたか
いところではうえ ふく
上の服をぬぐようにして、汗をかいたらふくようにしましょう。


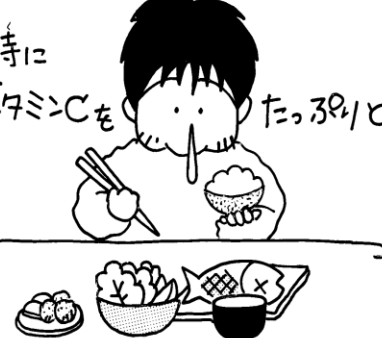
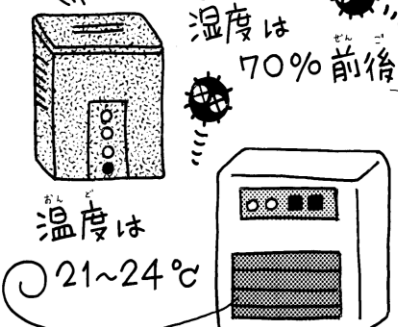

ところで…あたたかい服装とは、モコモコに厚着をすればいいというものではあり
ません。

さむ ふせ くび てくび あしくび かしよ
寒さを防ぐポイントは、首・手首・足首の3カ所をあたたかくすることです。

うわぎ かさ ぎ いちまいしたぎ き うわぎ あいだ くうき
また、上着の重ね着をするよりも、一枚下着を着ることで上着との間に空気がたまるため、
あたたかくなります。

じぶん
自分であたたかくなれる服装を選んで、服装選びの達人になりましょう。

カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませる ことも心がけましょう。</p>  <p>早い早めの対策が、 早く元気になるためのカギ。 温かくして ゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて 栄養をとりましょう。</p> <p>特に ビタミンCを たっぷりと!</p> 	<p>室内の温度・湿度にも 気を配りましょう。</p>  <p>湿度は 70% 前後 温度は 21~24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときは インフルエンザかも!?</p>  <p>早めに病院へ行き 治療を受けましょう。</p>		

☆ ☆ おうちの^{ひと}による^{びや}登校前の健康観察を よろしく お願いします

体温が平熱 よりも
1℃ 高いときは
休養をおすすめします。




はあ...

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。
症状をくわしく教えていただけると
助かります。

インフル
の場合は

出席停止です

××欠席扱いにはなりません××



※登校後、体調が悪くなった場合、お子さまの様子を観察し(全体状態・
体温・脈拍や本人の訴えなど)、休養しながら保健室や教室で経過観察し
ます。症状の改善や軽減が見られない場合は、発熱の有無にかかわらずお迎
えをお願いする場合があります。