

ほけんだより 1月

令和4年度
名古屋市立山田小学校



しょうがつ もち た ひと おも
お正月にお餅を食べた人もいます。

もち こころもち もち しょうがい
「ついた餅より心持ち」というお餅にかかわることわざを紹介し

これは、「昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい。だが、それよりも
うれいなのは、お餅をあげようというきづかいだ。」という意味です。誰かが自分のた
めに何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと受けとめると、喜びが大
きくなります。感謝の心を持ち、幸せな1年が過ごせるとよいです。

1月の保健目標 「かぜを予防しよう」

ふゆやす はんめん せいかつ みだ ぎみ おも
冬休みはいつもよりゆっくりできた反面、生活リズムが乱れ気味だったのではないかと思います。

がっき はじ もと せいかつ はやお もと
3学期が始まりました。元の生活リズムへは、早起きからが戻しやすいです。ポイントは3つ。

その1：登校時間からさかのぼって起きる時間を決める。

その2：起きたら太陽の光を浴びる。(カーテンを開けるだけでもやろう！)

その3：朝ご飯を食べる。

あ たり まえ よう ですが、この3つを守るだけで夜になると自然に眠たくなり、人の体内の時計が
ととの せいかつ もと あした あした か
整い、生活のリズムを戻すことができます。明日、あさって、しあさって、まず3日やってみよう！

— 困っているしまうささんに、合うアドバイスを線でつなごう。 —

「**アドバイス**」を
つなごう！

時間がなくて…
朝ごはんを
ぬいてしまうさ

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう

ついつい
食べすぎて
しまうさ

いつもより10分早く
起きてみよう

休みの日は
遅くまで
寝てしまうさ

時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？

ゲームを
すると
長い時間
続けてしまうさ

運動や遊びで体を動かそう。
お風呂は、湯船につかるとい
いよ。

毎日寒くて
体が
冷えてしまうさ

ひと口30回
かんでいるかな？



あなたの今年の
健康生活目標は？

書いてみよう！

しまうさ さん

わたしの健康目標は

です。

より

病気をふせぐ！ ● 手のあらい方

Q：病気の予防に、なぜ手洗いが大切なの？

A：いろいろなものを触った手には、目に見えないウイルスや細菌がついています。その手で口や鼻を触れると、体の中に入っていくやすいからです。

こうしてうつります



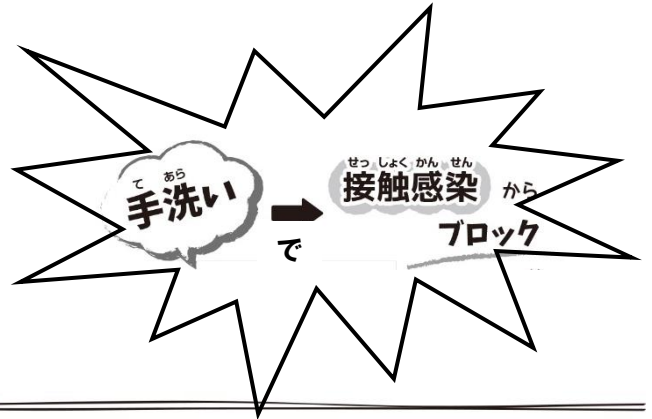
Q：ウイルスや細菌でかかる病気には、何があるの？

- A：「新型コロナウイルス感染症」「インフルエンザ」「感冒（かぜ）」：3年ぶりにインフルエンザが流行シーズン入り。（12/28厚生労働省発表）
新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に注意。予防の手をぬかないで。
- 「感染性胃腸炎」：突然のおう吐と下痢で始まります。処理は、次亜塩素酸ナトリウムで。
 - 「風しん」：おなかの赤ちゃんのために、妊娠初期の人がかからないように、家族も注意。
 - 「麻しん」：インフルエンザよりも強い感染力あり。
 - 「水痘（みずぼうそう）」「流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）」「伝染性紅斑（りんご病）」「マイコプラズマ感染症」「溶連菌感染症」：子どもがかかりやすい。
 - 「結核」：過去の病気ではありません。日本でもまだまだ患者が出ています。
- その他にもたくさんの病気があります。



保健委員が、つぶやいていました。

「夏の頃より石けんが減らないなあ。
ふゆ冬こそ手洗いなのになあ…」と。



一保護者の方へ

インフルエンザの出席停止について

●インフルエンザ 出席停止期間●

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

インフルエンザと診断されると、「出席停止」扱いになり、登校することができません。登校の基準は下記のように定められていますので、今一度ご確認ください。

登校許可証などの証明書は必要ありませんが、診断を受けた場合、医師からいつまで休むように言われたのかを学校へ連絡してください。

万一、定められた日数よりも早く、医師からの登校許可が出た場合は、担任に連絡してから登校するようにしてください。

インフルエンザ いつから登校していいの？

ケース	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
ケース1	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
				解熱	1日目	2日目	3日目	
							登校OK!	
ケース2	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
			解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	
							登校OK!	
ケース3	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
				解熱	1日目	2日目	3日目	
							登校OK!	