



令和6年1月9日 市場小 保健室

明けましておめでとうございます。2024年がスタートしました。今年もよろしくお願
いします。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、健康
な心と体が必要です。今年1年、ケガや病気に気をつけて元気にすごしましょう！

1月の予定

10日(水) 身体測定 4・5・6年

11日(木) 身体測定 1・2・3年、けやき

※身体測定の日、体操服を忘れず
もってきましょう。正確な測定のために
髪は頭の上で結ばないようにしましょう。

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	かぜ風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度に
も注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょ
う。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。
インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



1月の目標

かぜ・インフルエンザを
予防しよう



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①
早起き



決まった時間に起きて朝日
を浴びましょう。早起きする
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ/②
朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
などではなく、栄養バランスの
良い食事を心がけて。

スイッチ/③
運動



寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
れます。

お子さまが感染性胃腸炎になったら

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、脱水症状に気を付けてください。
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



保護者の方へ

結果を健康カードにてお知らせします。
ご確認いただき、表紙の1月の欄に押印して
学校まで返却をお願いします。

今年は何が

「おめでたい」?

年が明けて、「あけ
ましておめでとう」と
挨拶した人も多いはず。
でも「おめでとう」ってどういう意味か、
考えたことはありますか？
もともと「めでたい」は「愛でる」とそ
れを強調する「いたし」から来ていると言
われます。とってもすばらしい! という
意味なんですね。そのめでたいには「芽出
度い」と当て字をすることもあります。春
に作物の「芽」が「出」で育ってくれるこ
とをみんな心から喜び合ったからです。
今年、みなさんにはどんな「芽」が出る
でしょうか。できるようになったこと、新
しく気づいたことは、きっと全て将来何か
の可能性につながっていく芽吹きです。友
だちでも自分でもそんな芽に気づいたら、
「おめでとう!」
の気持ちで喜んで
あげてくださいね。

