

ほけんだより



令和7年1月8日
蓮田市立黒浜西小学校
保健室



2025年になりました。今年もよろしくお祈いします。
2025年はへび年です。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。実は、私たち人間も、毎日「復活と再生」をしています。それは、「睡眠」。睡眠は、疲れた脳や身体を元気に『再生』し、次の日にまた活動ができるよう『復活』させてくれます。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり『睡眠』をとってくださいね。

今月の保健目標

空気の入れかえをしよう

今月の保健行事予定

14日(火) 4. 5. 6年生

発育測定

体育着を忘れずに。

15日(水) ひまわり. 1. 2. 3年生

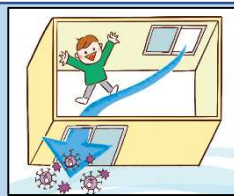
〃

女子は髪型に注意

(お団子、編みこみはやめましょう)



★1時間 たらたら 5分間は 窓・扉を
あけよう！
★窓と扉を、対角線にあけよう！



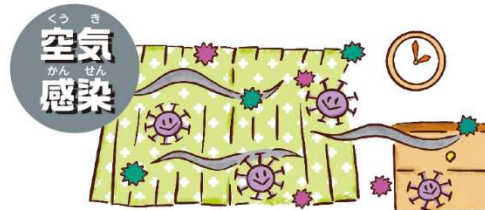
『換気』をすると、こんなにいいことが！ いや、いいことしかない！！



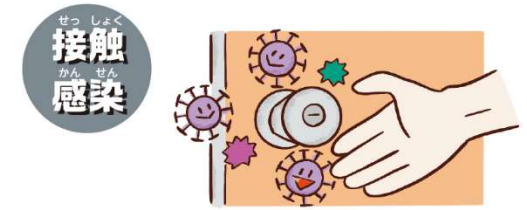
♡頭がすっきりする！
♡感染症(かぜやインフルエンザなど)予防になる！
♡こもった匂いがとれる！

ウイルスはどこから来るの？

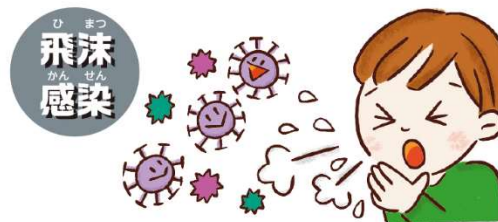
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

お家の方へ

- あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお祈いいたします。
- 医師より** 感染性の疾患と診断された場合は出席停止となりますので、分かった時点で学校までお知らせください。なお、「胃腸炎」と言われた場合、「感染(ウイルス)性」かどうかの確認をお願いいたします。「感染(ウイルス)性」と言われた場合は出席停止となります。感染(ウイルス)性胃腸炎の登校再開については、医師の指示に従ってください。
- インフルエンザの出席停止期間は、発症日を0日とし、発症後5日かつ、解熱後2日**となります。(ただし、別に医師の指示があった場合はそちらに従ってください) インフルエンザの流行は突然始まります。状況により、早帰りや学級(学年)閉鎖も考えられます。措置が必要になる場合は学校メールでお知らせしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

