


ほけんだより 1月


北中 保健室
令和5年 1月

新しい1年の始まりです。今年の干支はうさぎ。うさぎのぴよんぴよんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。飛躍の1年になるようにたくさんのことに挑戦してほしいと思います。心も体も冬休みモードから学校モードに切り替えましょう。

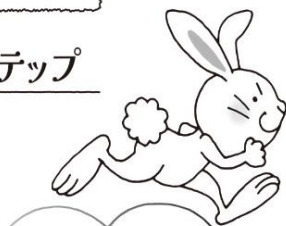
学校モードに切り替える



ホップ




ステップ




ジャンプ!

まずは生活リズムを整えよう。コツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。



ま

ゴロゴロ過ごしたり、お菓子をだらだら食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。



ゴ

ステップ

ジャンプ!

学校モードの生活リズムができたなら、あとは目標に向かってジャンプ! もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

学

寒さが厳しい季節になりました。コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザやかぜなど感染症がはやる時期です。群馬県内でもインフルエンザの流行入りが報告されています。

生活リズムをととのえ、丈夫な体を作ることが1番です。一人一人が感染症予防の意識をもって生活することが大切です。毎朝、検温と体調確認をして健康観察表を提出してください。

生活習慣で「免疫力」パワーアップ!



3食栄養バランスのよい食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的!!

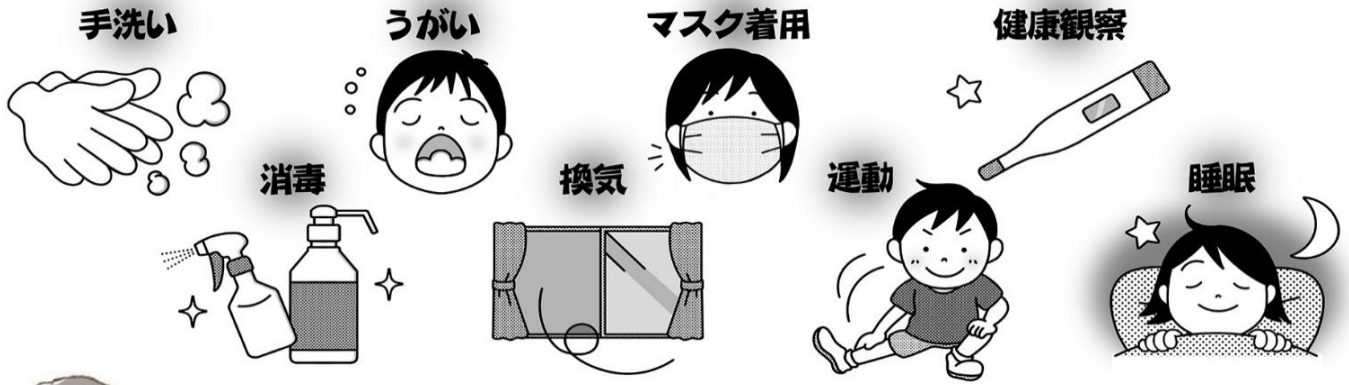


免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質のよい睡眠をとれるようにしよう!!



笑うと免疫細胞が活性化されるといわれます。友だちや家族と話したり、好きなことをする時間をつくりましょう!!

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



クラスみんなで声を
かけあえるといいね!

北中の教室の窓は
どうなっているかな?

換気のポイントは

“空気の流れ”



～保護者の方へ～

◆毎朝、お子さんの体温と体調の確認をお願いします。(健康観察表に記入し提出です) 発熱やのどの痛み、咳などの症状がある場合には、ゆっくり自宅で休養するようお願いいたします。家族の皆様も検温や体調確認をしていただき、家族に風邪症状等が見られる場合も、登校について慎重に判断していただくようお願いいたします。

また、学校では発熱がなくても風邪症状等がある場合には、お迎えをお願いすることがありますのでご承知おきください。

◆インフルエンザにかかり出席停止となった際に、これまでは治癒証明書を提出していただいていたいました。今年度は、治癒証明書ではなく「インフルエンザにおける療養報告書」を提出していただくことになりました。この報告書は、医師の指導のもと保護者の方に記入していただき、出席停止があけて、初めて登校する日にお子さんに持たせてください。また、医師の診断により5日を経過せず登校が可能となった場合には、医師が書く治癒証明書の提出が必要となりますので、ご承知おきください。

◆身体測定の結果を配付しました。身長・体重を確認していただき、青いファイルのみ学校へ返却をお願いします。身長・体重は再計測できますので、気になることがあればお声がけください。

