



保護者の方といっしょに読みましょう！

令和6年度
1月号
邑久小

1月の保健目標



外で元気に運動しよう！

あけましておめでとうございます！新しい1年のスタートです。邑久小学校のみんなが今年も1年間健康に過ごせますように！

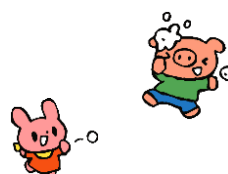
～今年の健康のめあて～

自分のめあてを決めましょう。

1月の保健行事

8日(水)～ 身体測定 (全学年)

体操服を準備しておきましょう！



◆保護者の皆様へ◆

冬の寒さがピークをむかえる季節になり、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスによる感染性胃腸炎の流行が予想されます。

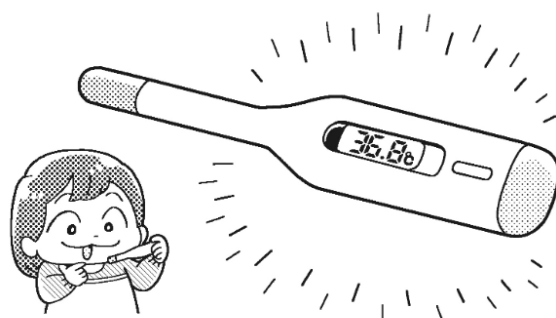
熱がある、のどが痛い、咳が出る、いつもと違って元気がない等の場合は、無理をして登校せずご家庭で療養及び経過観察していただき、必要に応じて病院の受診をお願いいたします。

上記の感染症は、出席停止の扱いとなります。病院で診断を受けられた時は、学校へお知らせ下さい。治癒報告書を発行しますので、再登校の際にお子様に持たせてください。学校のホームページからダウンロードすることもできます。

学校でも手洗い、咳エチケット、換気等と呼びかけ、感染拡大を防いでいきます。

自分の平熱を知っておこう

かぜをひいたときなどに熱が上がるのは、発熱することで、病原体とたたかう力（めんえき力）が高まるためです。平熱は人によってちがうので、健康なときに熱を測って、自分の平熱を知っておきましょう。



かぜや インフルエンザを 予防するには

十分な睡眠



はやめに寝て、十分に体を休め
ましょう。

十分な栄養



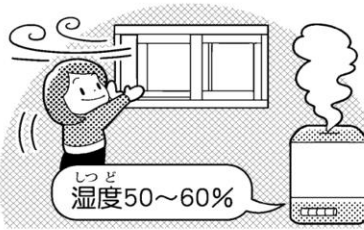
なるべく好き嫌いをせず、バラ
ンスの良い食事をとりましょう。

うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行っ
て、体の中に病原体を入れない
ようにしましょう。

換気と保湿



こまめに換気をしましょう。ま
た、室内では加湿器などを使っ
て湿度を保ちましょう。

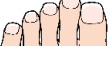
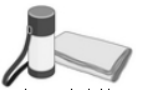
人ごみを避ける



インフルエンザが流行している
時期は、できるだけ人ごみを避
けましょう。

持久走記録会にむけて

1/29(水)は持久走記録会が予定されています。体育の時間には、記録会に向けた練習
をしています。体調管理に気をつけて、練習の成果を出せるといいですね。

前の夜は早くねる。 	準備運動をしっかりとる。 
朝ごはんをしっかりと食べる。 	手洗い・うがいをする。 
朝の体調をお家の人に知らせる。 	つめを短く切る。 
朝うんちをしてから学校に来る。 	お風呂に入って疲れをとる。 
くつのサイズを確認する。 	水筒と汗拭きタオルを 持ってくる。 

○原則、マスクを外して走りましょう。

○走っていて、体の調子がおかしいと思ったらすぐに近くにいる先生に知らせましょう。