

ほけんだより 1月

あけましておめでとうございます。

冬休みが終わり、学年のまとめの時期である3学期がスタートしましたね。生活リズムが冬休みモードの人は、早めに規則正しい生活リズムに戻して、体調管理をしっかりとしましょう。

みなさんが今年も健康に過ごせますように。本年もどうぞよろしくお祈りします。



～寒い季節の事故やケガに気をつけよう～

寒い季節に起こりやすい事故やケガがあります。特に、最近では寒くてポケットに手を入れたまま歩く人を多く見かけます。ポケットに手を入れたまま歩くと、転んだ時に手が出せず、顔をけがしてしまうなど大きなケガにつながりやすいです。手袋を着けるなどして、ポケットから手を出し、安全に過ごすようにしましょう。



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

～外遊びをしよう～

寒いからといって、室内にずっと閉じこもっていませんか？適度に体を動かすことも大切です。外遊びには、こんなにいいことがたくさんあります。鬼ごっこ、ボール遊び、鉄棒…みなさんはどんな遊びが好きですか？寒い冬でも元気に外遊びをするといいですね。

- 体力がつく
- 夜、しっかり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすことで、ストレス発散につながる



～手洗いをしよう～

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすいです。感染予防の基本は手洗いです。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



②手のすみずみまで洗う

(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、
つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかり洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。

インフルエンザの場合 (例：3日に解熱した場合、4日に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合 (例：4日に症状が軽快した場合、5日に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK



～お知らせ～

3学期の発育測定（身長・体重）を実施します。
後日、学年ごとに「成長の記録」を配付しますので、結果をご確認いただき、保護者印欄（3学期）に押印をし、担任へご提出ください。
お子さんの発育のこと等で何かありましたら、医療機関または学校までご相談ください。

