

ほけんだより 1月



令和5年1月10日

差間小学校 保健室



冬休みは楽しく元気に過ごせましたか？今年1年の目標が決まった人も、まだの人もまずは「冬休みモード」の生活習慣をきりかえることからスタートしましょう。また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ予防のために、換気や手洗いを続けていきましょう。

1月の保健行事

日(曜日)	行 事	対 象
10日(火)	ヘルスアップカード提出	全学年
11日(水)	発育測定	6年生
12日(木)	発育測定	5年生
13日(金)	発育測定	2年生
16日(月)	発育測定	なかよし・3年生
17日(火)	発育測定	4年生
18日(水)	発育測定	1年生
23日(月)	アレルギー疾患調査(令和5年度用) 今年度は調査票をメールで送信させていただきます。*後日おたよりを配付します。	1~5年生
27日(金)	アレルギー疾患調査締切	

*発育測定の日、髪が長い人は横に結わえてきましょう！



体調が悪い・・・ インフルエンザにかかってしまったら…

☆早めに病院でみてもらいましょう

すぐ治ると思わずに早めに病院を受診しましょう。高熱・頭痛・関節痛・全身がとてもしんどいなどの症状があるときはインフルエンザやコロナ感染症の疑いがあります。

☆インフルエンザにかかったら症状が出た次の日から5日を経過し、かつ熱が下がった次の日から2日を経過するまで休みましょう(出席停止扱いになります。)

インフルエンザにかかった場合、まわりにうつす可能性があるため、熱が下がったからといって、すぐに登校することはできません。家で安静にしましょう。

1月の保健目標 感謝の心をもって食べよう



毎日の給食は、できるだけ様々な人に支えられています。栄養士の松下先生は、みなさんの成長に必要な栄養バランスを考え、季節のおいしい食べ物や埼玉県で取れた食べ物などを取り入れて献立をつくっています。また、調理員さんは、みなさんがおいしく安全な給食を食べられるように、身支度をきちんと整えたり、材料を何度もあらったりして、衛生面にとっても気をつけています。そして、食材の生産者の人たちも育ちざかりのみなさんに食べてもらおうと一生懸命に食物を育てています。いろんな人たちに感謝をして食べましょうね。



《感染症予防のために!》

①毎朝の健康観察を忘れずに

※毎朝の検温を忘れずにしてください。

※体調が悪いときは、無理をせず休みましょう。



②手あらいをしっかりとしましょう

※石けんを使って、手のすみずみまでしっかりと洗いましょう。



③毎日きれいなハンカチを持参しましょう

※手をしっかりとあらっても、きれいなハンカチがないとウイルスはなくなりません。



④換気をする

※乾燥した部屋は飛沫量が2倍になると言われています。

※対角線上にある窓を2か所あけるとより良いです。



⑤マスクを着用しましょう(鼻もしっかりおおいま)

※替えのマスクを2~3枚持ってくるといいですね。

※体育など、運動中はマスクを外しましょう。