

ほけんだより

すこやか

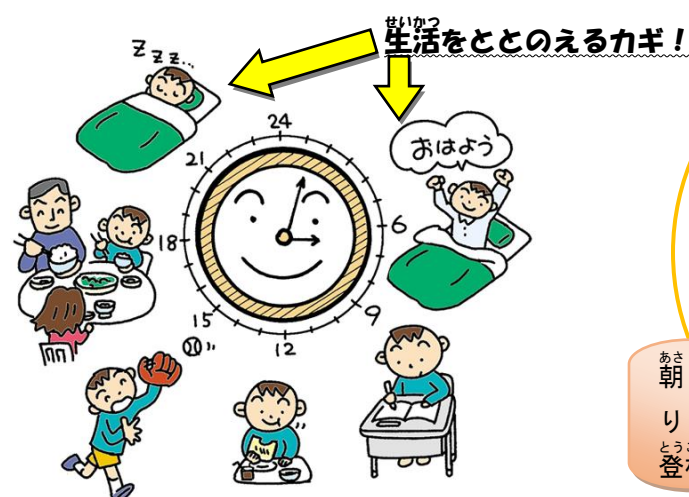
ほけんだより 1月号
犬山市立犬山北小学校
R4.1.7



明けましておめでとうございます。いよいよ新しい年が始まりました。新年の目標は立てましたか。年のはじめにがんばることを決めて、それに向かって1年間一生けんめい取り組んでみましょう。1年間できっと心もからだも大きく成長できると思います。今からみなさんの活やくが楽しみです。

きそく正しい生活リズムを取りもどしましょう

休み中、ふきそくな生活をしてしまった、という人もいるのではないのでしょうか。そんな人は、早めに生活リズムをととのえましょう。生活をととのえるカギは、「すいみん」です。まずは、早ね・早起きから始めてみましょう。きっと、よい習慣を取りもどせますよ。



すいみんをととのえると
いいことがたくさん！



いただきます！
おなかがすいて、
朝ごはんをしっかり
食べることができます。

朝トイレの習慣がもど
り、体がすっきりして
登校できます。



保護者の皆様へ

◆登校前の検温と健康チェックカードの記入について

感染症予防の観点から、1月以降も登校前にご家庭で健康チェックカードの記入をお願いいたします。家を出る前の検温も忘れずに実施してください。ご協力お願いいたします。

◆冬に流行する「インフルエンザ」の出席停止期間と報告書について

出席停止期間：発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

インフルエンザにかかったら、登校許可報告書が必要です。登校許可報告書の用紙は学校からお渡しします。医師により登校が許可されたら、家庭でご記入いただき、登校の際に担任まで提出してください。



かぜを予防しよう



インフルエンザに注意しましょう

冬は、インフルエンザという病気が流行しやすいです。予防は、新型コロナウイルス感染症の予防にもなります。みんなで気をつけましょう。

インフルエンザのとくちょう



ふつうのかぜよりも症状が強いのがとくちょうです。38度以上の高い熱や頭痛、関節や筋肉が痛くなるなどの症状が現れます。せきや鼻水といったかぜ症状も現れます。

みんなでよぼうしよう

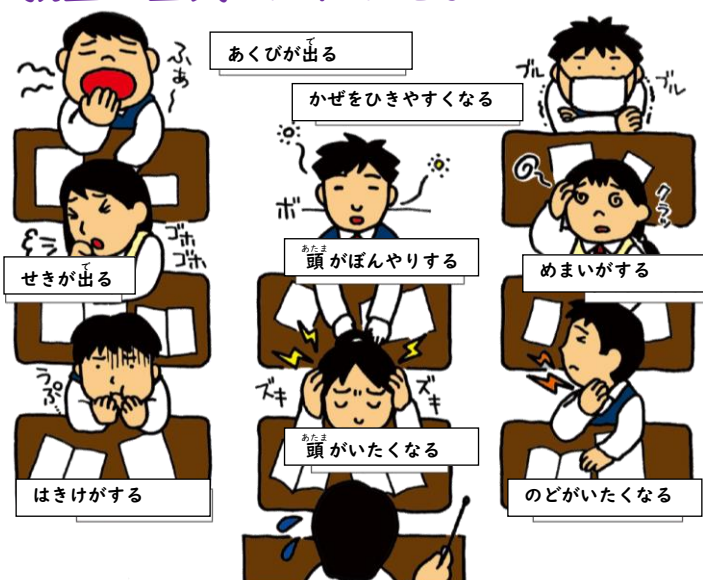


かん気をしっかり行いましょう



冬は、空気がかんそうしやすく、かんそうしたところが大好きなかぜ菌やインフルエンザウイルスが過ごしやすくなり、病気にかかる人も増えます。寒い日が続きますが、かん気（空気の入れかえ）をしっかり行いましょう。

教室の空気を入れかえないと・・・



* かん気のポイント *

2か所以上開けることがだいじ！

新しい空気を教室に取り入れ、よごれた空気を外に出すために、まどとドアを開けることが大切です。

15cmくらい開けて空気の通り道を作りましょう。



★一部の人が寒い思いをしないように、まどやドアの開ける場所を変えながら上手にかん気をしましょう。