

ほけんだより1月号

《1月の保健目標》・寒さに負けない体を作ろう

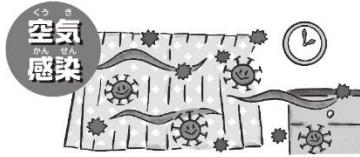
インフルエンザなどの感染症に注意しましょう

寒くて乾燥している市川の冬。インフルエンザなどの感染症にかかりやすい季節です。12月中市川市内の他の学校では、すでに学級閉鎖をしているところが多くありました。大和田小学校ではこれからインフルエンザが流行するかもしれません。毎日の生活を楽しく過ごすためにも感染症を予防していきましょう。



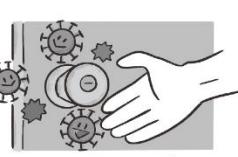
* * ウィルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉めた部屋の空气中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

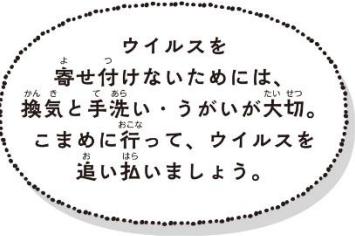
接触感染



ドアノブなどたくさん的人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



もしインフルエンザにかかったら

*しっかり休みましょう。



*出席停止期間中は

登校しません。

(発症日を0日として最短で

5日間。かつ解熱後2日を過ぎるまで)

発症 1日め 2日め 3日め 4日め 5日め 6日め



OK!

インフルエンザ・新型コロナの報告について、ご協力をお願いします。

「電話またはスicketの欠席メール」と「報告フォーム（学校ホームページのトップまたは下のQRコード）」による報告。

証明書の提出は不要。（インフルとコロナのみ）

① 発症日（出席停止期間の確認のため）

② 受診した医療機関

以上2点を必ずお知らせください。



第3回ヘルシーチェックカードを実施します

1月20日(月)～24日(金)の予定で、今回は学校保健委員会で給食委員会が発表してくれた「よくかむこと」に取り組む項目を加えます。「かむこと、体力向上、外遊び、手洗い」と、健康に過ごすための生活習慣を見直してみましょう。

心のSOSに気づく～心と体はつながっています～

緊張すると胸がドキドキするなど、心の状態の変化が体にさまざまな影響を与えます。逆に、適度な運動で集中力が上がる、睡眠不足でイライラするなど、体の状態が心に影響することがあります。冬休み明け、下のイラストのような状態が続いている人は、心の不調のサインかもしれません。まずは体を休めるためゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったり、誰かに相談するなどして、自分が元気になれるようなことをやってみましょう。



学校だけがをして医療機関を受診した場合の、スポーツ振興センター災害共済給付の申請期限（初回）は「事故の発生から2年以内」です。今年度のけがはできるだけ3月までに書類を提出してください。不明な点があれば、大和田小学校保健室（養護池田）までお問い合わせください。

スポーツ振興センター災害共済給付について