

# ほけんだより 1月

令和7年1月6日  
東国分爽風学園  
市川市立曾谷小学校  
保健室

2025年がスタートしました。今の学年で過ごすのもあと3ヶ月です。やり残しがないよう、1日1日を大切に過ごしましょう。そして、4月には1つ上の学年になることを意識して、1年間の目標をたててみてください。今年も笑顔で元気な1年にしましょう！



## 冬休みモードから学校モードへ切り替えましょう

冬休みに生活習慣がくずれてしまった人は、いませんか？？  
以下の3つの秘訣を意識して、早めにいつもの生活習慣に戻すようにしましょう。



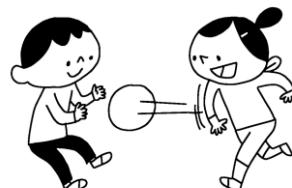
### その1：朝ごはんをしっかり食べましょう

身体や脳を自覚めさせるだけではなく、栄養もしっかり送ってあげましょう。朝ごはんをしっかりと食べると学校でも元気に過ごすことができます。



### その2：毎日、同じ時間に起き、太陽の光を浴びましょう

気温が下がって朝は特に寒いですが、自覚ましをかけて起きるようにしましょう。また、朝、起きて太陽の光を浴びることで、脳が朝だ！と認識して、脳も自覚めます。



### その3：毎日、外にでて運動しましょう

毎日運動を続けることで、骨や筋肉を強くしたり、血液の流れがよくなります。また、ストレス解消にもつながります。

## 六あきカルタを直そう！

この中のなかから選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
はらはらぶんめ腹八分目	あいさつをし	そと外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	にっこり日光	てあら手洗いをし	いえ家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	なかお腹いっぱい

起きる時間

朝起きて

ごちそうさま

食べたら力が湧いてくる

休みでも

ごちそうも

温まる

お風呂は

体ぽかぽか

夜は

寒くても

次の日も元気

食事前

バイキンバイ

**ヒント**

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いつきで体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると、体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまって風邪の原因になります

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。  
カルタの札に書いてある事を心がけて、生活リズムを整えましょう！

### 保護者の皆さん

★体調不良を訴える児童の中で、朝家にいる時から具合が悪かったという児童が増えていました。コロナウイルス感染症、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が、今よりもさらに流行する時期になりますので、毎朝お子様の体調を丁寧に観察していただき、いつもどっちがった様子がある場合には無理をしないようにしてください。

### ★インフルエンザによる出席停止について

インフルエンザが流行する時期となりました。医療機関にて「インフルエンザ」と診断された場合には、出席停止扱いとなります。医師から指示された出席停止期間を守り、自宅で療養してください。出席停止期間について（学校保健安全法施行規則より）「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」と定められています。感染拡大防止のためにも、必ず守ってください。

★お子さんは、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金制度に加入しているため、学校管理下で生じたがで医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下についてもう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中、部活動中、休み時間、登下校中など
- 医療費が保険点数で500点以上（窓口で1500円以上の支払い）が対象
- 手続きの期間は給付事由が発生してから2年間

申請される場合は、学級担任を通じてお知らせください。また、何かご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。