

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^{ねん}がスタートしました。今の学年^{いま がくねん}で過ごすのもあと3ヶ月^{かげつ}です。やり残^{のこ}しがないう、1日1日を大切に過ごしましょう。そして、4月^{がつ}には1つ上^{うへ}の学年^{がくねん}になることを意識^{いしき}して、1年間^{ねんかん}の目標^{もくひょう}をたててみてください。今年^{ことし}も笑顔^{えがお}で元気^{げんき}な1年^{ねん}にしましょう！



ふゆやす 冬休みモードから学校モードへ切り替えましょう

ふゆやす 冬休みに生活習慣^{せいかつしゅうかん}がくずれてしまった人^{ひと}は、いませんか？
以下の3つの秘訣^{ひけつ}を意識^{いしき}して、早め^{はや}にいつもの生活習慣^{せいかつしゅうかん}に戻^{もど}すようにしましょう。



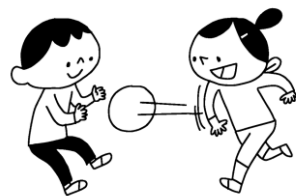
その1：朝ごはんをしっかり食べましょう

身体^{からだ}や脳^{のう}を自覚^{めざ}めさせるだけではなく、栄養^{えいよう}もしっかり送^{おく}ってあげましょ。朝ごはんをしっかり食べると学校^{がっこう}でも元気^{げんき}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^{きおん}が下がって朝^{あさ}は特に寒^{さむ}いですが、自覚^{めざ}ましを掛けて起きるようにしましょ。また、朝^{あさ}、起き^{おきて}て太陽^{たいよう}の光^{ひかり}を浴び^{あび}ることで、脳^{のう}が朝^{あさ}だ！と認識^{にんしき}して、脳^{のう}も自覚^{めざ}めます。



その3：毎日、外にでて運動しましょう

毎日運動^{まいにちうんどう}を続けることで、骨^{ほね}や筋肉^{きんにく}を強くしたり、血液^{けつえき}の流れ^{なが}がよくなります。また、ストレス解消^{かいしょう}にもつながります。



十二支^{じふにし}たちがカルタ^{かるた}で遊^{あそ}んでいると、
楽し^{たの}くなった龍^{りゆう}が **ボウッ!**
つい^ひつい火^ひを吹^ふいてしまいました。
穴^{あな}が空^あいてしまったカルタの札^{ふだ}に正^{ただ}しい言葉^{ことば}を入れて直^{なお}してあげましょ。

この中^{このちゅう}から選^えぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい



ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょ
- 同じ時間^{おな じ かん}に起きると、生活リズム^{せいかつリズム}が整^{ととの}います
- 胃腸^{いちょう}が弱^{よわ}らず、健康^{けんこう}に過^すぎませす
- 起き^おきたばかりだと、体^{からだ}も脳^{のう}もエネルギーが足りません
- 思^{おも}いっすり体^{からだ}を動^{うご}かすと、風邪^{かぜ}に負^まけない体^{からだ}になります
- 睡眠^{すいみん}時間^{じかん}が足りないと、骨^{ほね}や筋肉^{きんにく}を作る成長^{せいちょう}ホルモン^{ホルモン}が出^でにくくなります
- めるめのお湯^{おた}にゆっく^ゆりつ^つかると体^{からだ}が温^ぬまります
- 手^てに付^ついたウイルス^{ウイルス}が体^{からだ}の中^{なかつ}に入^{はい}ってしま^{しま}うと風邪^{かぜ}の原因^{げんいん}に

ふゆやす 冬^{ふゆ}休み^{やすみ}明け^{あけ}は生活^{せいかつ}リズム^{リズム}が崩^{くず}れがちです。
カルタの札^{ふだ}に書^かいてある事^{こと}を心^{こころ}掛けて生活^{せいかつ}リズム^{リズム}を整^{ととの}えましょ！

保護者の皆さま

★体調不良^{たいちょうふりょう}を訴^うえる児童^{じどう}の中で、朝家^{あさけ}にいる時^{とき}から具^ぐ合^あが悪^{わる}かったという児童^{じどう}が増^ふえています。コロナウイルス感染症^{かんせんしょう}、インフルエンザ^{いんふるえんざ}、感染性胃腸炎^{かんせんせいゐちやうえん}などの感染症^{かんせんしょう}が、今^{いま}よりもさらに流行^{りゅうこう}する時期^{じき}になりますので、毎朝^{まいあさ}お子様^{おこさま}の体調^{たいちょう}を丁寧^{ていねい}に観^{くわん}察^{さつ}していただき、いつもとちがった様子^{ようす}がある場合^{ばあい}には無理^{むり}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^{しゅっせいてんし}について
インフルエンザが流行^{りゅうこう}する時期^{じき}となりました。医療機関^{いりょうきかん}にて「インフルエンザ」と診断^{しん断}された場合^{ばあい}には、出席停止^{しゅっせいてんし}扱い^{あひ}となります。医師^{いし}から指示^{しじ}された出席停止^{しゅっせいてんし}期間^{きかん}を守^{まも}り、自宅^{じたく}で療養^{りやうやう}してください。出席停止^{しゅっせいてんし}期間^{きかん}について（学校保健安全法^{がっこうへんけんあんぜんぽう}施行規則^{しんこうきそく}より）
「発症^{はつしやう}した後^{のち}5日^{5にち}を経過^{けいご}し、かつ解熱^{かいねつ}した後^{のち}2日^{2にち}を経過^{けいご}するまで」と定められております。感染拡大^{かんせんくわだい}防止^{ぼんし}のためにも、必ず守^{まも}ってください。

★お子^{おこ}さんは、日本スポーツ振興センター^{にっぽんスポーツしんこうせんたー}の災害共済給付金^{さいがいきょうさいきゅうきん}制度^{せいど}に加入^{かじ入}しているため、学校管理^{がっこうかんり}下^かで生^なじたけがで医療機関^{いりょうきかん}を受診^{じゆしん}した場合^{ばあい}、給付金^{きゅうふきん}が支払^{しはら}われます。以下^{いげ}についてもう一度^{いちど}ご確認^{くわんしん}ください。

○学校管理^{がっこうかんり}下^かとは、授業中^{じゆぎやうちゆう}、部活動中^{ぶくわつちゆう}、休み時間^{やすみじかん}、登下校中^{とうげがうちゆう}など
○医療費^{いりやうひ}が保険点数^{ほけんてんすう}で500点以上^{いじゆう}（窓口^{まぐち}で1500円以上^{いじゆう}の支払^{しはら}い）が対象^{たいさう}
○手続き^{てつぎ}の期間^{きかん}は給付事由^{きゅうふじゆい}が発生^{はつせう}してから2年間^{2ねんかん}
申請^{しんしん}される場合^{ばあい}は、学級担任^{がくきゅうたんにん}を通じてお知らせください。また、何かご不明^{ふめい}な点^{てん}がございましたら、保健室^{へんけんしつ}までお問^とい合^あわせください。