

1月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R7.1.8



新しい1年がスタートしました。今年もどうぞよろしくお願ひします。
今年1年、体と心の健康に気をつけながら、楽しく学校生活を送ることができるといいですね。みなさんにとって、よい年でありますように。

こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

・身体測定

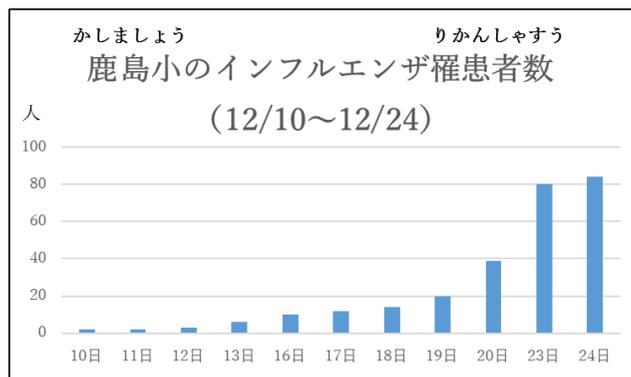
1月 9日(木) 1年生・2年生・3年生
10日(金) 4年生・5年生・6年生

※服装は、体操服(半袖・半ズボン)で行います。頭頂部で結ぶ髪型は避けてください。

インフルエンザが流行しています



鹿島小では冬休み前からインフルエンザが流行し、学級閉鎖になったクラスもあります。茨城県内でもインフルエンザの流行が続いているうえ、冬に流行しやすい感染性胃腸炎も心配されます。引き続き基本的な感染症対策に努めましょう。



<毎朝の健康チェック>

毎日「リーバー」への入力をお願いします。

<手洗い>

石けんを使用した手洗いを励行しましょう。

<咳エチケット、マスク着用>

咳の症状がある人や発熱等で欠席した翌日の登校は、マスクの着用にご協力ください。

インフルエンザの出席停止期間

「発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」



ぐっすり眠って元気に過ごそう

毎日元気に過ごすためには睡眠をしっかりとることが大切です。睡眠中は、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ、次の日にまた活動できるようにしてくれます。ぐっすり眠れるように、寝る前のデジタル機器の使用は避け、睡眠環境を整えるようにしましょう。



小学生の睡眠時間の目安 9~12時間

ポケットに手を入れて歩くと危ないです!

ポケットの中に手を入れたまま歩いていると、転んでしまったときにとっさに手を出すことが出来なかったり姿勢も悪くなったりしてしまいます。登下校時に寒くて手が冷たい時は手袋を使用しましょう。

・転んでも手がつかない

・猫背になる



手をポケットから出すには、約3秒かかるため、大げがにつながる可能性があります。

猫背は首の痛みや肩こり、消化不良の原因になります。

~1月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ~

ノーゲームデー 1月22日(水)
清潔調べ 1月23日(木)

