

# ほけんだより

## 1月の保健目標：かぜをひかないように気をつけよう

今年もよろしくお願ひします。

新しい年がスタートしました。冬休み中は元気に過ごせましたか。まだまだ、寒い日が続きますが感染症予防を心がけて、冬を元気に過ごしましょう。

冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、早く学校の生活リズムに戻すようにしましょう。

### 3学期の身体計測について

体育着で行います。忘れないようにしましょう。  
身体計測日は髪型も気を付けましょう。

#### \* 日程 \*

- 12日(金) 2年生      15日(月) 1年生
- 16日(火) 5年生      17日(水) 6年生
- 18日(木) 4年生      19日(金) 3年生

#### 保護者の方へ

身体計測後日、健康カードを配布します。

身体計測結果を確認していただき、健康カード表紙の「保護者確認印」「3学期の欄」に押印又はサインをお願いします。担任へ提出してください。

※6年生も確認後押印のうえ、提出してください。



### 保護者の方へ ~インフルエンザにかかった場合~

インフルエンザにかかった場合は、「再登校届」をご記入いただく必要があります。用紙は学校にありますのでご請求ください。インフルエンザと診断されたら、

**発症したのち5日を経過し、かつ解熱したのち2日経過するまで登校できません。**

※発熱の際は、自己判断せず病院を受診しましょう。



### 冬休みの生活から → 学校生活にチェンジ!



楽しい冬休みは、ついつい夜更かしをしてしまい生活リズムが乱れてしまいがちです。少しずつ学校生活にチェンジしましょう。

- 夜は昨日より10分早く寝る。
- 朝は今朝より10分早く起きる。

裏面もあります。

# 加湿でウイルス対策き

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物（濡れたタオルなど）を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器（ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ）を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐためには、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

絵をくらべて

## 7つのちがいをさがそう！！



かんの注ぎ口の長さ / 右手前の花の花びら / 右の目玉焼き (オムレツ)  
 こたえ・・・左手前のシヤムのスプーン / 食パンの数 / 男の子の髪型 / お母さんのメガネ