



ほけんだより1月



令和8年1月8日 荒幡小学校 保健室

からだもこころもげんきな1年にしよう

おだやかに新しい年がはじまりました。冬休みは楽しくすごせましたか。

まだまだ寒さは厳しいですが、感染症などに負けないで、3学期を元気にのりきりたいですね。

生活リズムを学校モードにもどすために、まずは、早寝と朝ごはんからはじめてみましょう。

冬は寒だけでなく、空気が乾燥しています。乾燥対策も忘れずに。



生活リズムをとり戻そう

早寝でパワー充電！
冬も元気にスタート！



保護者の方へ ～生活リズムを整えよう～

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった場合、生活リズムの見直しをお願いします。特に、朝ごはんは、体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、声をかけてください。



1月の予定

- 1月 9日 (金) 5・6年発育測定
- 1月13日 (火) 3・4年発育測定
- 1月14日 (水) 1・2年発育測定
- 1月15日 (木) ひまわり発育測定

体育着を忘れずに！また、身長を計るので髪の毛を後ろや上で結ばないでください。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。



3週間以上せきが続く場合は、かぜ以外の病気かもしれません。早めに病院を受診しましょう。

インフルエンザ

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK			
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK			
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK			
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK			
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK			
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK			

登校できるの？



1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましよう。
● 小さな子と遊ぶ ● 掃除や整理整頓
● 物資などを運ぶ など
できることがあるかも。

この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。



災害のとき自分ができること