

ほけんだより 1月



平成31年1月8日

里小学校 保健室



1月の保健行事

冬休みは楽しく元気に過ごせましたか？今年1年の目標が決まった人も、まだの人もまずは「冬休みモード」の生活習慣をきりかえることからスタートしましょう。

日(曜日)	行事	対象
9日(水)	発達測定 健康チェックカード提出	ひまわり、1・2年生 全学年
10日(木)	発達測定	3・4年生
11日(金)	発達測定	5・6年生
15日(火)	アレルギー疾患調査票配付	1～5年生
18日(金)	アレルギー疾患調査票提出締切	

*発達測定の日、髪の毛を頭の上で結わないこと！（正しく身長が測れません）

体温アップ 免疫力アップ

◆平熱が低いと、病気と闘う力（免疫力）が弱くなります

平熱について

現在の日本人の体温の平均は36.6～37.2℃です。35℃台の人は体温を上げて免疫力アップを目指そう！

◆平熱が低い人は体温を上げよう *体温を上げるためにやってみよう！



筋肉が増えると体温も上がる。

湯船に10分つかりると1℃体温が上がる。



朝は特に温かい食べ物を。

服装も冬は保温を第一に。



1月の保健目標 かぜやインフルエンザを予防しよう



かぜやインフルエンザにかからないためには予防が大切です。どんな予防があるか、参考にしてみよう！

すいみん

たくさん寝て、体の疲れをとろう。



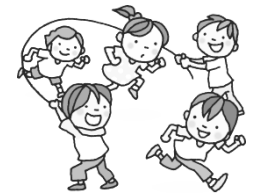
バランスのよい食事

好き嫌いをしないでなんでも食べよう。



運動

体を動かして体力をつけよう。



手洗いとうがい

ウイルスが体に入る前に洗い流そう。



換気

窓を開けて部屋の空気を入れかえよう。



マスク

せきがでていいる人は、マスクをつけよう。



かぜ・インフルエンザにかかってしまったら...

☆早めに病院でみてもらいましょう

すぐ治ると思わずに早めに病院を受診しましょう。38℃以上の高熱・頭痛・関節痛・全身がとてだるいなどの症状があるときはインフルエンザの疑いがあります。

☆インフルエンザにかかったら症状が出た次の日から5日を経過し、かつ熱が下がった次の日から2日を経過するまで休みましょう（出席停止扱いになります。）

インフルエンザにかかった場合、まわりにうつす可能性があるため、熱が下がったからといって、すぐに登校することはできません。家で安静にしましょう。

おしらせ【第2回学校保健委員会について】

2月22日(金) 15:00 から第2回学校保健委員会を開催します。「株式会社 明治」の方を講師としてお招きし、食事や運動について話をさせていただきます。今回は5・6年生の児童が参加します。子ども向けの内容ではありますが、オリンピック選手の食事についての話など大人も楽しめる内容も盛り込まれています。参加申込書は後日配布いたしますのでご確認ください。