

ほげんだより 1月



銚子市立双葉小学校
保健室 No.10
令和8年1月7日

あけましておめでとうございます。

冬休みは、楽しく健康に過ごせましたか？まだ寒い日が続きますので、体調管理に気をつけてください。冬は日照時間が短いので睡眠が足りないと感じる人が多いそうです。意識して日の光を浴びたり、寝る前は目を休めてリラックスしたりして質のよい睡眠がとれるようところがけましょう。

今月のけんこうもくひょう
1月
～感染症を予防しよう～

●風邪のひきはじめ

のどが痛い

ちょっとだるい

鼻水やくしゃみが出る

など、体調が『いつもと違う』と感じたら、それは風邪のひきはじめのサインです。



ひきはじめがかんじん！

『いつもと違う』と感じたら

- ・手洗い、うがいを多くする
- ・体温を測る
- ・ゆったり過ごす
- ・早めにねる

といったことを意識して生活しましょう。



胃腸炎

まだまだ 気をぬけない！ インフルエンザを予防しよう

手洗い



石けんを使って手をすみずみまで洗いましょう。

うがい



手洗いといっしょにうがいもしましょう。

マスク



鼻と口をおおうように着けましょう。

食事



栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分なすいみんといった生活習慣を身につけることによって、ウイルスに対する体のていこう力を高めましょう。

運動



すいみん



おうちの方へ

学級で風邪や感染症が流行しているときは、いつも以上にお子さんの体調管理に気をつけていただけますようお願いいたします。学校に来て、急に体調が悪くなる場合もあります。朝は体温測定や健康観察をしながら、いつもと様子が違うときは休養したり、病院を受診したりしてください。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症以外の感染症（溶連菌、感染性胃腸炎、りんご病など）は登校許可書が必要で、感染拡大防止のため、ご協力をお願いいたします。不明な点は学校までお問い合わせください。

