



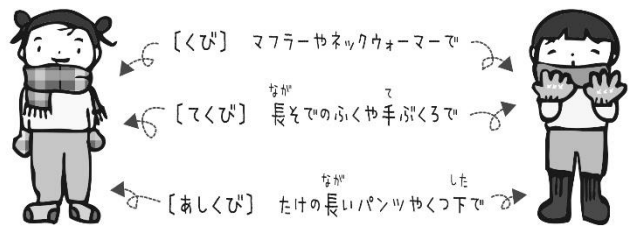
令和6年1月9日

ふわり

小幡小学校
ほけんだより
第9号

あけましておめでとうございます。冬休み^{ふゆやすみ}を楽しく^{たの}元気に^{げんきに}過ごすことはできましたか。今年は暖冬^{だんとう}とされていますが、やっぱり冬^{ふゆ}は寒い^{さむい}ですね。衣服^{いふく}の調整^{ちようせい}をうまくして、冬^{ふゆ}を乗り越えていきましょう。3つの首^{くび}…「首」^{くび}「手首」^{てくび}「足首」^{あしくび}を温めると体全体^{からだぜんたい}が温まりやすくなりますよ。

さむいときは「3つのくび」をあたためよう



※ 学校^{がっこう}に着いたら、マフラーやネックウォーマーははずして片づけておきましょう。

ねん 【1年のはじまりです】

新しい年^{あたらし}が始まりました。お休み中^{やすちゆう}、生活リズム^{せいかつ}が乱れてしまった人^{ひと}はいませんか？その原因^{げんいん}が『ゲーム』や『スマホ・タブレット』という人^{ひと}もいるかもしれません。『ゲーム』や『スマホ・タブレット』はもっとやりたい！という気持ち^{きもち}が強^{つよ}く出てしまい、気付いたらとても時間^{じかん}が経^たっていたということがあります。夢中^{むちゆう}になりすぎないためにも、おうちの人^{ひと}としっかりルール^きを決めて使う^{つか}ように夢中^{むちゆう}になっていない？ ゲームやスマホするといいですね。

そして、早寝早起^{はやねはやお}きを心掛^{こころが}けて、学校^{がっこう}生活^{せいかつ}にリズム^{ちど}を戻^{もど}していきましょう！



きゅう 休けいをとってね！



すいみんなだいじだよ！

はついくそくてい 【発育測定をします】

クリスマスやお正月^{しょうがつ}…食べ過ぎ^{たす}ていませんか。発育測定^{はついくそくてい}で、自分の身長^{じぶん しんちよう}や体重^{たいしゆう}を確認^{かくにん}してみましょう。



6年生…11日(木)、5年生…12日(金)、4年生…15日(月)

3年生…16日(火)、2年生…17日(水)、1年生…18日(木)、さくら…19日(金)

- ※ 髪型^{かみがた}に注意^{ちゆうい}しましょう！特に、上^{うへ}の方^{ほう}で髪^{かみ}を結^{むす}んでいると身長^{しんちよう}が測^{はか}りづらくなります。
- ※ 発育測定^{はついくそくてい}が終わ^あったら、「ぼく・わたしのからだ」を返^{かえ}します。おうちの人^{ひと}に見^みてもらい、サイン^{がっこう}をもらってから学校^{がっこう}に持^もってきましょう。(6年生はおうちで保管^{ほかん}してください。)





今月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう!

かぜとインフルエンザ どう違う?

みなさんご存じ、この季節に気を付けなくてはならない『かぜ』と『インフルエンザ』。大まかな症状や予防方法は似ていますが、少し違うところもあるようです。2つを比較してみましょう!



	かぜ	インフルエンザ
かかるスピード	ゆっくり症状が出てくる	急に症状が出てくる
主な症状	せき・鼻水・鼻づまり のどの痛みなど軽い症状が多い	強い全身の症状 (かぜの症状に加えて足や腕、背中などが痛くなることがある)
熱の高さ	そこまで高くないことが多い (微熱~38.0℃ぐらい)	高熱が出ることが多い (38℃以上になることが多い)
寒気・だるさ	あまり感じない。感じてても弱い。	強く、体全体で感じる。
感染力	それほど強くない。	強い。短い時間で多くの人うつる可能性がある。



また、インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています。詳しくは第8号(12月号)の表を見てください。

「ちょっと気になる」「なんだかおかしいな」など、いつもと体調が違うなと思ったときには、周りの大人に早めに伝えるようにしましょう。

お知らせとお願い



- マスク忘れ・ハンカチ忘れが増えています。給食当番時にはマスクが必要となります。また、急な体調の変化に備え、予備のマスクを2~3枚、ハンカチの予備を1枚(どちらにも記名を忘れずお願いします)、ランドセルに入れておいていただくと助かります。よろしくお願いたします。