

# ほけんだより 1月



2024年 1月 貞光小学校 保健室

みなさん、2024年がスタートしました！ 今年も  
よろしくお願ひします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？ どんな目  
標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが  
大切です。そのためにも、健康な心と体が必要です。今  
年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実するように、応援して  
います！



## 穴あきカルタ直そう！

穴が空いたカルタの札に正しい言葉を入れて  
みよう！

朝起きて  
気分すっきり  
にあたると

休みでも  
起きる時間  
で

ごちそうさま  
ごちそうも  
で

食べたら力が  
湧いてくる  
を

体ほかほか  
で遊んで  
寒くても

夜は  
次の日も元気  
で

お風呂は  
温まる  
で

食事前  
バイキンバイバイ  
で

## インフルエンザ なぜ出席停止なの？

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  
※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、登校可



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!

インフルエンザウイルスに感染すると1～3  
日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染  
した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と  
発症の期間（3～5日くらい）と解熱後2日間  
くらいと言われています。

インフルエンザ治療薬を服用すると体の中に  
ウイルスが残っていても解熱することがありま  
すが、無理をせず、自宅でゆっくり休むよう  
にしましょう。

この中から選ぼう

- あさ 朝ごはん
- よ 夜ふかし
- げっこう 月光
- いつもと同じ
- はらはちぶんめ 腹八分目
- あいさつをし
- そと 外
- シャワーで済ませ
- とつてもゆっくり
- にっこう 日光
- てあら 手洗いをし
- いえ 家
- ゆぶね 湯船につか
- かし 菓子
- はやね 早く寝
- なか お腹いっぱい

## 1月の保健行事

- 1月10日（水）：身体測定、視力検査（1・3・5年）
- 1月11日（木）：身体測定、視力検査（6年）
- 1月12日（金）：身体測定、視力検査（2・4年）

※めがねを持っている人は忘れずに。

