

# 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  
よろしくお祈いします。

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

ごちそうさま  
ごちそうも

食べたら力が  
湧いてくる

体ほかほか  
で遊んで

夜は  
次の日も元気

お風呂は  
温まる

食事前  
バイキンバイ

## 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				登校OK!	
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症		解熱			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。

