



ほけんだより

常磐南小学校
保健室 1がっ

おうちの人と
一緒に読んでね

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。この時期、よく耳にする『一年の計は元日にあり』という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。みなさんは、今年1年をどんな年にしたいですか？目標をもとに計画を立てて、一歩一歩着実に進んでいきましょう。

今年も、ときなんのみんなが、心身ともに健康に過ごせますように。



1月の保健目標は・・・ **ふゆ げんき 冬を元気にすごそう** です！！

自分の生活リズムをチェック！

寒い冬でも健康で元気に過ごすには、生活リズムが整っていることが大切です。規則正しい生活リズムになっているか確認してみましょう。

生活リズムチェック

なんこあるか数えてみよう！

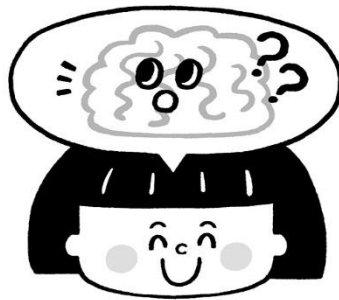
- 毎日、早く寝ている。
- 毎朝、早く起きている。
- 朝ごはんを食べている。
- 食後は歯みがきをしている。
- うんちは毎日出ている。
- 毎日、適度に運動をしている。
- 朝・昼・夕の3食は決まった時間にとっている。
- テレビやスマートフォン、ゲームの時間は決めて守っている。
- 寝る直前はスマートフォンを使ったりゲームで遊んだりしない。



- 0～3個 できることから始めてみよう！
- 4～6個 その調子！もう少しがんばってみよう！
- 7～9個 すごい！これからも続けてがんばろう！

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。



おうちの方へ



1月の保健行事予定

- ☆身体測定 17日(火)～20日(金)
- ☆「すっきり!生活チャレンジカード」 23日(月)～27日(金)



インフルエンザ 学校にいけるようになるのはいつ?

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでは出席停止

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	解熱	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	登校可	登校可
発熱	発熱	解熱	解熱後	解熱後	解熱後	登校可	登校可
発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後	解熱後	登校可	登校可
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後	解熱後	登校可

発症日を0日目と数えます。

- * 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ、登校できません。
- * すぐに解熱しても、発症から5日を経過していないと、登校できません。



出席停止期間を必ず守ってください。集団生活の中で他の児童への感染を防ぐため、必ず医師の指示の上、登校をしてください。