

ほけんだより 1月

令和6年1月10日
富岡小学校保健室



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈いします。2025年は巳年です。巳年は、これまで努力してきたことが実を結び始める年だといわれています。また、蛇は脱皮をすることから、新たな挑戦や変化に前向きになるといわれています。3学期も、小さなことから目標を立てて、少しずつ挑戦できるといいですね。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2〜3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

3学期がはじまりました。元気に学校生活を送るためには、質のよい睡眠が大切です。お風呂にゆっくりつかる、寝る前にスマートフォンやゲームをしない、休み時間には外で遊ぶような生活を送るとよい睡眠につながりますよ。



毎日同じ時間に起きる



早く寝る



朝ごはんを食べる

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



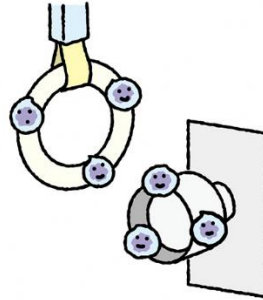
せき
咳やくしゃみ、会話な
どで出た病原体を吸
い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



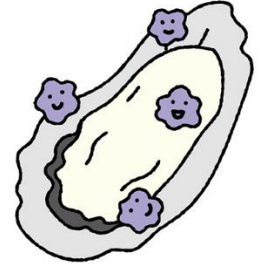
ひまつ
飛沫が乾燥して空気
中に漂った病原体を
吸い込むことで感染。

接触感染



びょうげんたい
病原体がついた場所を
さわって、手を介して口や
鼻などから感染。

経口感染



びょうげんたい
病原体がついた飲食
物を加熱などせずに
口にすることで感染。

ぜんこく
全国でインフルエンザが流行しています！インフルエンザは、飛沫感染と接触感染でうつります。
1番の予防は、手あらいです。水が冷たい季節ですが、外から帰ってきたときやごはんの前には、
手あらいをして、予防をしましょう！

☆てあらいの仕方をもう一度確認しよう！

ハンカチもわすれずに。



保護者の方へ

- ・冬休み前、市内でインフルエンザが流行しており、学級閉鎖をしている学校もあったようです。発熱等症状があり検査をして陽性の場合、お早めに学校までご連絡いただけますと幸いです。また、罹患時は「治癒報告書」をお渡ししますので、保護者の方がご記入の上、学校まで提出をお願いいたします。
- ・いのちの教育にご参加いただきました保護者様、お忙しい中お越しいただき、ありがとうございました。授業終了後は、講師との質疑応答の時間をもうけさせていただき、大変有意義な時間になりました。来年度も開催がありましたらお知らせいたしますので、ぜひご参加ください。