

ほけんだより 1月

令和7年1月8日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読もう

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。「今年は〇〇を頑張ろう!」などの目標に向かうために欠かせないのは「元気な体と心」です。けがや病気に気をつけ、時にはひと休みすることを忘れずに毎日を楽しく過ごしましょうね。

今年もみなさんが元気に充実した日々をおくれるよう、応援しています!



ふゆやす 冬休みモードから学校モードに切りかえよう

3学期が始まりましたが、みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか。年末年始は楽しいイベントが多いので、ついつい食べ過ぎたり、夜ふかしが続いてしまったり…なんてこともあったかもしれません。冬は体調をくずしやすい季節です。元気に寒い冬を乗り切るために、生活リズムを整えていきましょう。

まいにちおな じかん 毎日同じ時間に起きよう!

朝、決まった時間に起きるためには、寝る時間がポイント!早く寝ることを心がけて。



あさ ひかり 朝の光をあびよう!

太陽の光をあびると、スッキリと目覚めることができます。くずれてしまった体内時計のリズムを整えてくれますよ。



あさ た 朝ごはんを食べよう!

体や脳にエネルギーを補給してくれます。脳にエネルギーが届くと、集中力もやる気もUPしますよ!



からだ うご 体を動かそう!

夜なかなか眠れないと思ったら、昼間に体を動かしましょう。体が休みを必要とするので、夜に自然と眠くなります。



インフルエンザに注意!

年末より、大阪府内のインフルエンザの感染者が急増しています。2学期末にも、市内の学校でインフルエンザの流行がみられましたが、今後さらに流行する恐れもあります。しっかりと予防をしましょう。

インフルエンザ

風邪の違いは?



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

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」が出席停止期間として定められています。自分のため(体の回復)にも、そしてまわりの人のため(感染拡大防止)にも、覚えておいてくださいね。

自分でできる予防法



手洗い・うがいをする



マスクをする



規則正しい生活をする



人混みを避ける



けいそく おこな ~2計測を行います~

16日(木) 1時間目:5年生 2時間目:4年生 3時間目:6年生 4時間目:3年生
17日(金) 3時間目:1年生 4時間目:2年生

★2計測は体操服で行います。

★髪を結ぶ人は、耳より下の位置で結んでください。

