

# すくすく 保健室

2024年はどんな1年でしたか？1年の締めくくりとして反省やふりかえりをしてみましょう。  
 2025年の目標を考えてみるのもいいですね。先生は年末に家の大掃除をするので“2025年はきれいな部屋を維持する”ことを目標に頑張ります！みんなもぜひ目標を立ててみてくださいね。3学期も元気いっぱいのみんなと会えることを楽しみにしています。



## 1月の保健目標 「かぜやインフルエンザの予防をしよう」

### かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

#### 〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

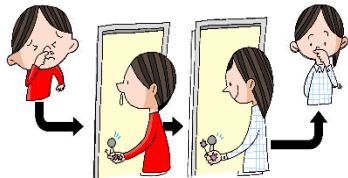
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



#### 〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわったり、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわったり、それをほかの人がさわったり、手から口などに入ると感染することがあります。



### かぜやインフルエンザを予防するには？



冬休み、生活が乱れていませんか？

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など楽しいイベントがいっぱい。だからといってこんな生活になっていませんか。

ずっと家の中で過ごす

食べ過ぎ

夜ふかしをする

コタツで寝る

朝ごはんを食べない

不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。

まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

# 1月の予定

日にち	内容	持ち物・服装
1月20日(月)	身体測定(2、3、5年生)	・体操服(上下) ・測定に支障のある髪型(ポニーテールなど)、髪飾りをし てこない
1月21日(火)	身体測定(1、4年生)	
1月23日(木)	身体測定(6年生、南組)	

## ～保健室できがえを借りた人へ～

保健室できがえを借りたら、おうちの人に洗濯をしてもらってから、保健室に返しにきてください。返す時には「貸してくれて、ありがとうございました。」とお礼がいえるといいですね！借りたけど返し忘れていた人がいたら、すぐに保健室へもってきてください。

※パンツは新しいものと交換になります。



## おうちの方へ

### ①「発育のようす」について

1月の身体測定後にお配りする「発育のようす」にて、1学期からどれくらい成長しているかご確認ください。回収はしません。

### ②にっこり生活カードについて

冬休みに崩れがちな生活習慣を整えるために行う取組で、1月7日(火)にチェックカードを配付します。その裏面に記入の仕方が載っていますので、ご確認ください。

「にっこり生活カード」には、事前にお子さんと「平日と休日の起きる時間・寝る時間・アウトメディア」の約束を決めて書く欄や、保護者の方のサインをいただく欄が設けてあります。

1月8日(水)～14日(火)までの取組となっています。ご協力よろしく申し上げます。

### 真夜中に年末年始に突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



例

**#8000**

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

**#7119**

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

