



保健だより

令和4年1月7日
尾張旭市立東栄小学校

■ 今年も「早寝、早起き、3色朝ごはん」で過ごしましょう！

新しい年が始まり、学校では1年をしめくる3学期がスタートしました。
今年もみなさんが心も体も元気に過ごせることを願っています。

さて、生活リズムは冬休みモードから切り替えることができたでしょうか？
まだの人は、今日から早めに寝て、学校モードに切り替えられるといいですね。



○◆○冬休みモードから抜け出すために○◆○

冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病気と闘う力が弱まってしまいます。

そこで、冬休みモードから抜け出す方法を2つ紹介します。

<① 早寝・早起きをする>

寝る時間が何時でも、朝は必ず7時までに起きることをがんばってみましょう。毎日毎日何回もお子さんに声をかけたりするのは本当に苦労します。お部屋の電気をつけたり、カーテンを開けたりして部屋を明るくしてみましょう。目覚まし時計をお子さんにセットさせるのも良いかと思ます。

<② 朝ごはんをしっかり食べる>

朝ごはんを食べることで、体や脳がめざまめます。しかし、朝から食欲がない場合もあります。寝る2時間前ぐらいには夕食を済ませるように心がけましょう。

また、朝食ではインスタントの味噌汁に豆腐やねぎを入れたりするなど、汁物(緑や赤の栄養を取り入れやすい)から食べ始めると、少しは食がすすみます。



■ 1月保健行事

- 11日(火) 身体測定(4年)
- 12日(水) 身体測定(2年)
- 13日(木) 身体測定(1年)
- 14日(金) 身体測定(たんぼぼ)
- 17日(月) 身体測定(5年)
- 18日(火) 身体測定(6年)
- 19日(水) 身体測定(3年)
- 31日(月)~2月4日(金) 健康週間(全学年)

* 身体測定の時間に、集団での保健指導を行います。

* 身体測定は体操服で測定します。体操服を忘れないよう持たせてください。

■ インフルエンザの出席停止基準について

インフルエンザの出席停止の基準について、改めてお知らせします。

学校保健安全法では「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」出席停止とされています。

発症した日(発熱をした日)を0日目として数えます。

例えば、発熱が2日間の場合は右表の一番上のように日数を数え6日たった日から登校が可能となります。

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺

⊗ 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

毎日かくにん!手あらい『3つのやくそく』

その1:せっけんで!

水だけの手あらいでは、きれいに見えてもばいきんやウイルスはのこります。せっけんをよくあわだて、手のすみずみまでこすってあらいます。

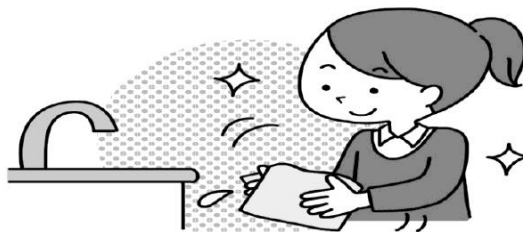


その2:水を流して!

ためた水を使うと、「あらいいおとす」ことができていないかも…。水を流しながら、石けんのあわをのこさないようにあらいます。

その3:よくふきとる!

あらった後、手をぬれたままにすると、またばいきんやウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。



10分で、生活リズムがもどるコツを教えます!

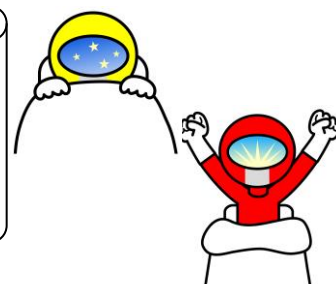
冬休み明け、寒い時期と重なって、朝ますます起きられないという人も多いと思います。

そんな人に、生活リズムをもどすコツを教えます。

①夜は、きのうの夜より10分早くおふとんに入る。

②朝は、きのうの朝より10分早く起きる。

これを、もくひょう時間に起きられるようになるまで続ける。



いきなり前の日よりも30分早くおふとんに入ったり、30分早く起きたりするのは難しいです。10分ならなんとかできそうな気がしませんか。たった10分、されど10分。これが大きなポイントです。さっそく今日の夜からためてください。目ざまし時計も10分早めにセットしてくださいね。

3学期も、毎朝体温をはかり、体の調子をたしかめてから登校しましょう。

せきがでたり、のどがいたかったりと体の調子がよくない時は、かならずおうちの人に伝えましょう。

