

ほけんだより 1月

令和7年1月8日
小平第十三小学校
保健室



新学期がスタートしました！冬休み中に生活リズムがくずれてしまって、「なんか調子がわるいなあ」という人はいませんか？

そんな人は、**①早くねる ②朝ごはんを食べる（何か一品でも温かいものをとるようにする） ③昼間たくさん体を動かす** こんなことから見直してみませんか。早めに冬休みモードから抜け出して、元気に過ごしましょう。

1月の保健目標 空気の入れかえをしよう

換気のポイント



寒い冬はどうしても部屋をしめきりがちで、空気がよごれていきます。寒いから窓を開けたくない気持ちはわかりますが、きれいな空気と入れかえることはとても大切です。なるべくはなれた位置の窓をあけると、たくさんの窓を開けなくても、空気の流れます。

学校では常に換気をしているので、寒い場合は、上着を着たり、ひざかけを使ってもかまいません。体が冷えないように服装を工夫してください。

換気をしないと、こんなことに!?

空気が汚れ、嫌な臭いがする

チリやホコリがアレルギーの原因に

二酸化炭素が増え、頭痛がする

ウイルスが増え、感染しやすくなる

はきけ・おうと・げり・腹痛… / ロウウイルスにご注意を



授業中でも、具合がわるいときは、
がまんしないで、早めに先生に言ってください。



おなかいいたい
トイレに行きたい!

きもちわるいとき
がまんしないで

きもちわるい
はきそう!

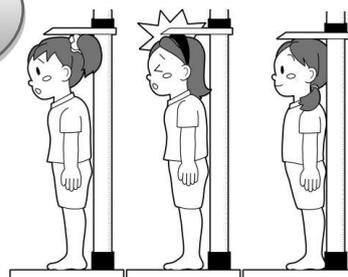


人の便や吐いたものの中には、たくさんのウイルスがかくれていることがあります。がまんしすぎて机や床に吐いてしまうと、周りの人たちに感染するおそれがあるので、早めに教えてください。自分で先生に言えない人は、友達に伝えてもらいましょう。「もう吐きそう!」というときは、トイレまで行こうとせず、教室のゴミ箱に吐くのがいいです。

身体測定&保健指導を行います

1年… 21日(火) 2年… 15日(水)
3年… 14日(火) 4年… 10日(金)
5年… 16日(木) 6年… 17日(金)

体育着を
わすれずに!



※頭の真ん中で髪を結ばないようにしてください

保護者の方へ

感染症情報

インフルエンザ警報 発令中

- ◆ 十三小では12月初めからインフルエンザが流行し、4クラス学級閉鎖を行いました。またマイコプラズマ、溶連菌も発生していました。
- ◆ 突然の発熱がインフルエンザの特徴ですが、発熱より前に喉や咳の症状が出ているケースもありました。38℃以上の発熱はインフルエンザを疑い受診してください。検査は発熱後12~24時間経ってからが望ましいです。検査の結果は学校へお知らせください。
- ◆ 発熱の翌朝解熱していても、登校後、再び上がってくることが多いです。平熱が一日続くまで、御家庭で経過をみてください。
- ◆ お子さんがいつもより元気なさそうにしていたり、具合の悪さを訴えているときは、必ず体温を測るなど健康観察をしっかりと、登校の判断をしてください。「少し心配があるが登校させる」という場合は、「具体的な症状」と「悪化した際の連絡先」を連絡帳でお知らせくださると助かります。

