

1月



ほほえみ

H26.1. 14
NO. 9
富加小保健室



2014年、新しい年がスタートしました。
今年はどうなるかな！

みなさんも、今年頑張りたいことを
決めましたか？その中に、自分の体を守る
ための健康目標も一つ加えてくださいね。

家族みんなが健康で笑顔いっぱいの年にな
りますように！



わたし、ぼくの健康目標

3学期が始まりましたが、早寝していますか？

ねむ気のリズムを見よう！



前の日、ちゃんとねていれば、
朝から昼まではねむくないは
ず。元気に活動できます。



昼過ぎに、少しねむくなりま
すが授業中はねちゃダメ！
昼ねをしすぎると、夜ねむれ
なくなりますよ。



夜になると自然にねむ気は強
くなります。ねむくなくても
明かりを消して、布団に入る
ようにしましょう。



このように夜になるとねむくなり、朝になると目がさめるのは、自
然にからだにそなわっているリズムです。自然なねむ気に合わせて、
子どもは1日に最低でも8～10時間は寝ましょう！

め ざ せ !
スッキリ自ざめ

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

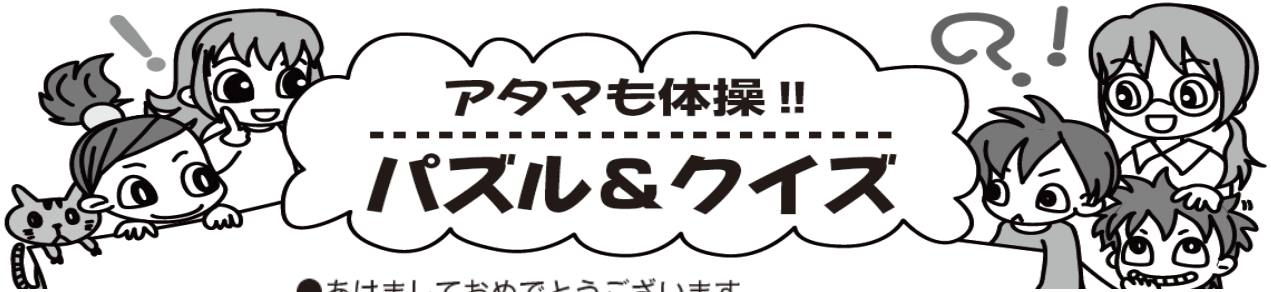
発熱
 解熱
 解熱後
 登校可能

※1

| 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

※2

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。



●あけましておめでとうございます。
 新年は「けんこうカルタ」で遊びましょう。
 読み札(上)にあう、取り札(下)をえらんで、
 線でむすんでください。

| | | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| あせをかく きもちが いいね | なくしたら なんでも おいしい | むし歯ゼロ 食べた あとには | スツキリと めざめる ために | マスクして 手あらい うがい |
|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|

| | | | | |
|----------|-------|-------|-------|--------|
| はやね・はやおき | スポーツは | すききらい | かぜよほう | 歯をみがこう |
|----------|-------|-------|-------|--------|

〈こたえ〉
 マスクして手あらい・うがい → かぜよほう
 スツキリとめざめるために → はやね・はやおき
 むし歯ゼロ食べたあとには → 歯をみがこう
 なくしたらなんでもおいしい → すききらい
 あせをかくきもちがいいね → スポーツは

