

新しい一年が始まりました。

今年の干支は辰。特に今年は、甲辰（きのえたつ）の年で、新しいことを始めて成功する、今まで準備してきたことが形になる、縁起のよい年と考えられているそうです。新たな目標を胸に新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって素敵な年になるよう、保健室からも応援しています。



1月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

引き続き、冬に流行する感染症予防に努めましょう！



好き嫌が多い子供

夜更かしている子供



運動をしない子供

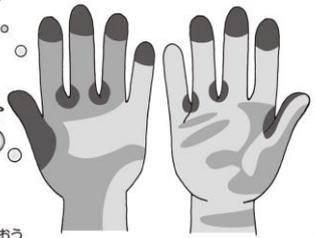
手洗い・うがいをしない子供

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の他にも、溶連菌感染症、手足口病、咽頭結膜熱等、様々な感染症が流行っています。しっかり手洗いをしましょう。

手洗いは
ココに注意!

手の甲

手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

冬に流行する感染症を予防する6つのポイント



外出するときには
マスクを着ける



外出の後には、
うがい・手洗い



人混みを避ける



換気をする



部屋の温度と
湿度に気をつける



栄養と休養を
じゅうぶんにとる

かぜを ひいてしまったら、 どうする？



1 かぜをひいたら
すぐ病院に
行かなくてはいけない

X 症状がよほどつらく
なければ、無理に病
院に行くより、家で暖かく
して休養をとるほうが、早
く治る場合もあります。
病院でもら
う薬は症状を
やわらげる薬。
「治す」のは
体の力です。

2 熱を下げるには
厚着をして
汗を出すのがよい

X 熱があるときに厚着
をすると、汗をかき
すぎて脱水症状を起こす危
険がありま
す。発熱時
は快適な温
度が一番。
薄着+掛け
布団で調節
しましょう。

3 熱が出たらすぐ
解熱剤で
下げたほうがよい

X 発熱は体の中のウイル
スを弱らせ、体の
「治す力」を活性化します。
解熱剤でむやみに下げると、
回復が遅れることもありま
す。ただし熱
でつらすぎる
ときは、解熱
剤で下げると
いいでしょう。

4 微熱でも元気
なら、お風呂に
入ってもよい

O 元気があったら、お
風呂で温まるのは構
いません。ただし長風呂は体
力が奪わ
れるので
お勧めし
ません。
湯冷めにも注意し
ましょう。

5 下痢をしている
ときは水分補給
をひかえる

X 下痢のうちで水分
がたくさん出てしま
うので、水分を補給するの
は大事です。しかし、がぶ飲
みをする、すぐに下痢便で
出てしまうの
で、白湯や経
口補水液を少
しずつこまめ
に飲みましょう

1月の保健行事

10日(水)	身体測定	1・2・3年
11日(木)	身体測定	4・5・6年、特支
17日(水)	視力検査	1・2年
18日(木)	視力検査	3・4年
19日(金)	視力検査	5・6年、特支

身体測定

- 半袖体操服、クォーターパンツを着用してくる。
- 髪は頭の上や後ろで結ばない。

視力検査

- 前髪は短くするか、目にかからないようにする。
- めがねを使用している人は持ってくる。

