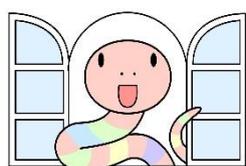


ほけんだより 1月号

杉原小学校
令和7年1月



あけましておめでとうございます。

今年の目標は何ですか？ 今年の十二支は「巳（み・へび）」です。へびは、定期的に脱皮を繰り返すので、生命力や再生、変化と進化の象徴とされ、巳（へび）は、「新しい自分に生まれ変わる」「幸せな未来をつかむ」という意味をもつそうです。早寝・早起き・朝ごはん、歯磨き、手洗い、運動で、幸せな未来をつかむための健康な体をつくりましょう。

今年も保健室は、健康づくりのお手伝いをしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



1月の保健目標

寒さに負けず元気に過ごそう

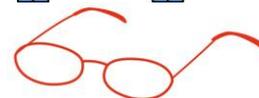
視力・発育測定の日程



実施日	対象者
1月 9日（木）	1年生・2年生
1月10日（金）	3年生・4年生
1月14日（火）	5年生・6年生



おうちの方へのお願い



- ◎ 視力・発育測定の際には、**体育服、めがね**（使用者のみ）の準備をお願いします。
- ◎ 視力測定は、感染予防のため各自のハンカチで眼を覆いますので、清潔なハンカチを持たせてください。
- ◎ 視力・発育測定の結果は、1月中に「視力・発育測定の記録」でお知らせします。
- ◎ 視力低下の疑いのある場合は、「わたしの視力」（黄色のカード）をお渡しします。
視力が低下している場合は、早目に眼科を受診され、カードに結果を記入していただき、学級担任に提出してください。視力低下の続いている人は、定期的に眼科を受診し、治療を続けましょう。

令和7年のスタートです。新たな気持ちで、規則正しい生活習慣を意識し、健康な心と身体をつくって、自分の可能性をどんどん広げる年にしてください。



インフルエンザの感染拡大に気を付けて！！

全国的に猛威をふるっているインフルエンザは、富山県でも注意報レベルに入りました。

本校は、まだ流行の兆しは見られません。しかし、雪が降り、ますます寒くなると、流行するかもしれません。インフルエンザをはじめとする感染症の予防には「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」「適切な換気の実施」「湿度50%以上」等が有効とされています。

これらの感染予防を心がけるとともに、まずは、自分の免疫力、抵抗力を高めて、自分と自分の大切な人を感染から守りましょう。そのために、生活リズムを整えましょう。

・毎日同じ時間に起きる



・朝ごはんを食べる



・朝起きたら日光を浴びる



・適度な運動をする



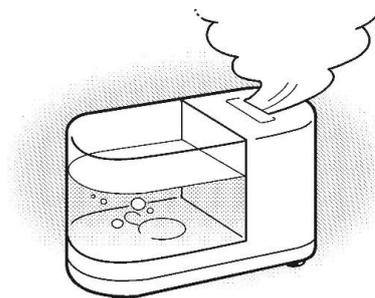
・早めに「暗く」して寝る



◆ 部屋の乾燥に注意しよう ◆

インフルエンザ等の原因となるウイルスは、乾燥に強い性質があります。また、鼻やのどが乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが弱まります。

加湿器等を使って、部屋の湿度を40～60%に保ちましょう。



◎ 予備マスクがランドセルの中にあるか、確認をお願いします。

感染予防（咳エチケット）のために、清潔なハンカチ・タオル、ティッシュ、マスクの予備を持たせてください。

お家の方からも、唾で濡れたままの汚れた不織布マスクは交換するよう、お子さんにお話ししてください。感染症予防や清潔を保つために着用するマスクです。汚れたままつけ続けるのは、とても不衛生です。布マスクがかまいません。交換できるマスクをご準備ください。

※ 咳が続く場合は、登校を控えて、ご家庭で、体を休ませてあげてください。

◎ 給食の準備の際もマスクを使用します。予備のマスクは必要です。

◎ 給食後の歯みがきのため、歯みがきセット（歯ブラシとコップ）を持たせてください。

