

保健だより 1

令和7年1月7日
白銀小学校 保健室

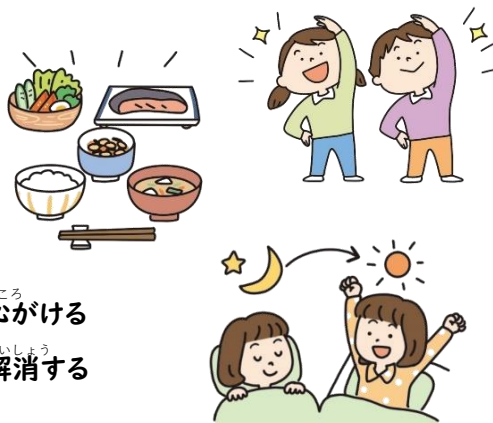
新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしますね。1年の始まりは「今年が〇〇を頑張る」「〇〇ができるようになりたい!」等と様々な思いを描くとき。先生は今年も運動を頑張りたいと思っています。皆さんはどんな思いをもって、新しい年を迎えましたか?皆さんが今年一年も元気に過ごせるように、保健室から応援しています。



今年も一年、元気にすごそう

自分の健康は自分で守る!!勉強やスポーツを頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり…心も体も元気いっぱい過ごせるように、こんなことに気をつけましょう。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早ね早おきる
- 手洗い・うがい・咳エチケットなど感染症予防を心がける
- 自分に合ったリラックス方法で上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



外遊びをしよう

寒いからと言って、室内にずっと閉じこもっていませんか?人間も本来は「動物(動く物)」ですので、適度に体を動かすことが大切です。おすすめは、外遊び!!鬼ごっこやサッカー、ブランコやタイヤ山…。皆さんはどの遊びが好きですか?休み時間や放課後は元気に外遊びをしましょう!!

【外遊びの効果】

- *体力がつく
- *夜、しっかり眠る
- *肥満や生活習慣病の予防になる
- *体を動かすことで、ストレス発散につながる



1月31日まで、毎週火曜、木曜日の昼休みに、体育委員会さんが中心となって、なわとび教室を行っています。皆さんも、是非参加してみませんか?



!!冬季は様々な感染症が流行しやすいです!!

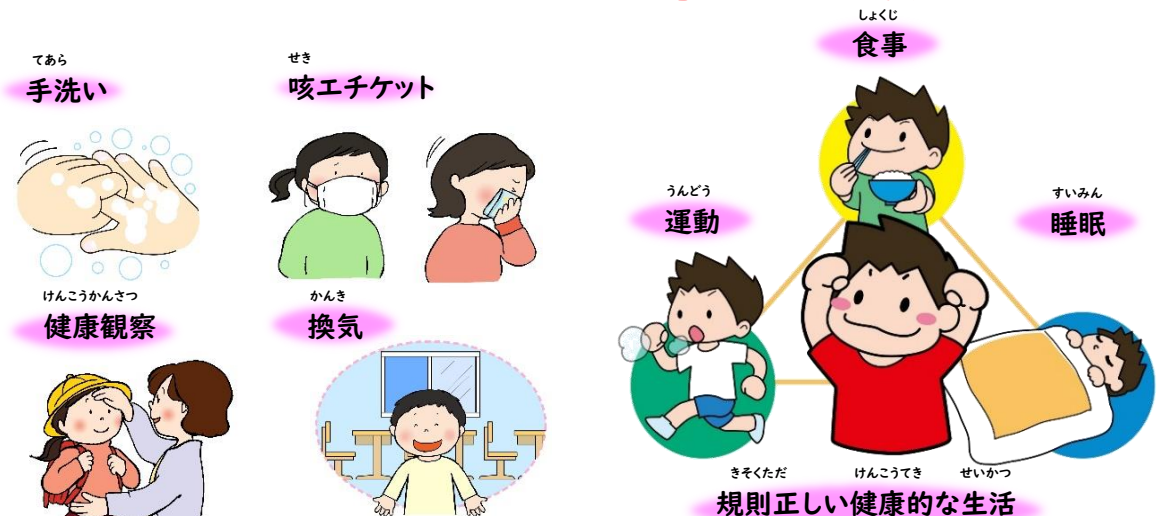
市内の小中学校では、12月よりインフルエンザによる学級閉鎖の報告が増えてきています。千葉県では、12月11日に「インフルエンザ注意報」が発令されました。その他にも、コロナやマイコプラズマ肺炎、手足口病、リンゴ病…等、様々な感染症の流行がみられています。

コロナ? インフル? ただのかぜ?



※心配な症状がある時は、無理をせず休養し、かかりつけの医師に相談しましょう。

コロナも、インフルエンザも、かぜも… 予防方法は同じです!!



【保護者の方へ】コロナ・インフルエンザの「出席停止」について

お子様が新型コロナウイルス感染症、インフルエンザと診断された場合は、「出席停止」の扱いになりますので、学校まで速やかに連絡をお願いいたします。その際、発症日と医療機関から伝えられた登校日をお知らせください。

登校には保護者の方に記入していただく「療養報告書」の提出が必要となります。本校ホームページからダウンロードできますので、必要時は、印刷してご使用ください。従来通り、紙媒体でお渡しすることも可能です。学校連絡時にご相談ください。