



天伯小学校
令和5年度
NO. 11
1月9日(火)

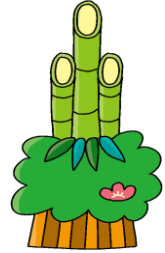


<http://www.toyo-hashic.ed.jp/tenpaku-e>

あけましておめでとうございます

2024年^{ねん}がスタートしました。新年^{しんねん}は、1年^{ねん}の目標^{もくひょう}を立てるチャンスです。みなさんは、今年^{ことし}の目標^{もくひょう}を立てましたか？どんな目標^{もくひょう}を達成^{たっせい}するにも、コツコツと努力^{どりよく}を積み重ねることが大切^{たいせつ}です。そのためには、健康^{けんこう}な心と体^{からだ}が必要です。1年間^{ひつよう}、けがや事故^{ねんかん}、病気^{しこ}に気^きをつけて過^すごしましょう。

みなさんの毎日^{まいにち}が、元気^{げんき}で充実^{じゅうじつ}したものになるように応援^{おうえん}しています！



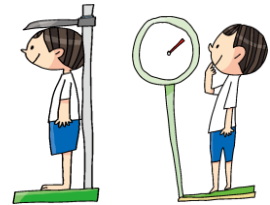
健康^{けんこう}の日^ひについて

日にち	実施 ^{じっし} 学年 ^{がくねん}
1/10(水)	6年・にこにこ
1/11(木)	5年・3年
1/12(金)	4年
1/15(月)	2年・1年

身長・体重^{しんちょう たいじゅう}を測定^{そくてい}します

おねがい

- ①半そで・半ズボンの体操服^{たいそうふく}を着てきましょう。
→寒い子^{さむい}は、直前^{ちよくぜん}まで上着^{うわぎ}を羽織^はってよいです。
- ②髪^{かみ}が長い子^{なが}は、頭^{あたま}の高い位置^{たかい いち}で結^{むす}ばないようにしましょう。



1月15日(月)~1月19日(金) 第4回「わたしの健康観察」週間です❀

冬休み明け、生活リズムを整えるために生活点検を実施します。今年度最後の点検です。今まであまりいい結果が出せなかったという子も、1つでも「O」が多くつくようになんばってください。10日(水)は「ノーメディアDAY」です。メディアコントロールに気をつけて過ごしましょう。

毎月10日は…

天伯小

ノーメディアDAY

です!!



生活リズムを整えるためのヒント

- 毎日同じ時間に起きるリズムを作りましょう
- 朝は太陽の光を浴びて、体を自覚めさせましょう
- 朝ごはんを食べて、1日のエネルギーをチャージしましょう
- ねる1時間前にはメディアをやめて、深い眠りにつけるようにしましょう。





がっ ぼけんもくひょう
1月の保健目標

よほう
かぜ・インフルエンザを予防しよう



インフルエンザとかぜのちがいは何??

	インフルエンザ	かぜ
はつねつ 発熱	こうねつ いじょう 高熱 (38℃以上)	つうじょう ひねつ 通常は微熱 (37~38℃)
おもい しやうじやう 主な症状	せき・のどの痛み・鼻水・関節痛 きんにくつう ぜんしん けんたいかん 筋肉痛・全身の倦怠感 など	せき・のどの痛み・鼻水 ずつう 頭痛 など
しやうじやう しんこう 症状の進行	きゅうげき 急激	ゆるくり

◎インフルエンザウイルスは、温度が低く、乾燥した空気の中で元気に活動します。

◎インフルエンザウイルスを弱らせるのに効果的なのが、加湿器です。

⇒部屋の湿度が、40~60%になるように調整しましょう。そうすることで、ウイルスが増殖したり、活性化したりしにくいと言われています。



毎日の手洗い、正しくできていますか??

寒い時期は、冷たい水で手を洗うのが辛いですが、でも、正しく手洗いができておらず、手にウイルスがたくさんついたままでは、意味がありません。

洗い残しが多いポイントをしっかりおさえて、石けんを使った正しい手洗いをしましょう。ハンカチも、忘れずに毎日持ってくるようにしてくださいね。



ちゃんと洗えたかな?と心配...

⇒二度洗いをすることで、ウイルスが大幅に減ると言われています。感染症が流行る季節はおすすめです。

手は洗えば洗うほどいいの?

⇒皮ふのバリア機能が低下するので、手荒れに注意しましょう。手洗いの後は、清潔なハンカチで拭くのも大切です。