

# 1月 ほけんだより

鹿野学園  
鹿島小学校  
保健室  
R8.1.8



新しい1年がスタートしました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。  
今年1年、体と心の健康に気をつけながら、楽しく学校生活を送ることができる  
いいですね。みなさんにとって、よい年でありますように。

## こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

・身体測定

1月13日(火) 1年生・2年生・3年生  
14日(水) 4年生・5年生・6年生

※服装は、体操服(半袖・半ズボン)で  
行います。頭頂部で結ぶ髪型は避け  
てください。

## インフルエンザ等の感染症対策をしましょう



茨城県内のインフルエンザ感染状況は減少傾向にありますが、鹿島小では冬休み前に学級閉鎖にな  
ったクラスもあります。今後、再びインフルエンザの流行や、溶連菌感染症、感染性胃腸炎も心配され  
ます。引き続き基本的な感染症対策に努めましょう。

### <毎朝の健康チェック>

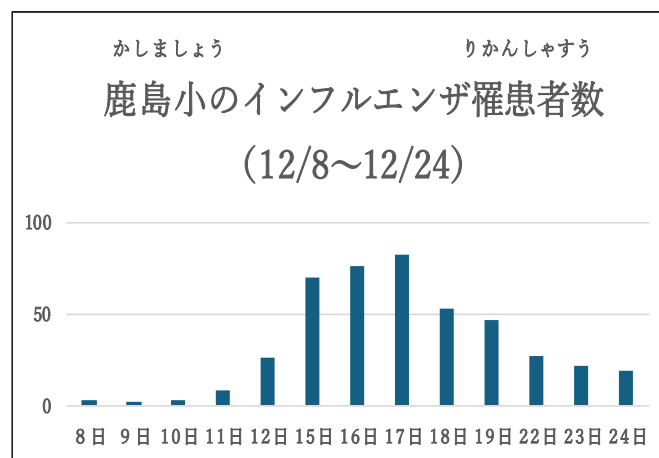
体調不良や欠席、学級閉鎖中などの時には  
「リーバー」への入力をお願いします。

### <手洗い>

石けんを使用した手洗いを励行しましょう。  
また、アルコール消毒も利用しましょう。

### <マスク着用等の咳エチケット>

咳の症状がある人や発熱等で欠席した翌日  
の登校は、マスクの着用にご協力ください。



## 睡眠をしっかりとって元気に過ごそう!

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。冬は  
日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。  
朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」  
というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、  
昼間に眠気を感じやすくなるのです。

### ~冬もしっかり眠るコツ~

- ・朝に日の光を浴びる
- ・休日でも同じ時間に起きる
- ・日中に体を動かす



## インフルエンザ 登校できるの?

2つの条件を  
両方満たしたら  
登校できます

発症してから  
5日経っていること  
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから  
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目	解熱	1日目	2日目	登校OK	

## ~1月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ~

ノーゲームデー 1月21日(水)  
清潔調べ 1月22日(木)

