

1月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R5.1.10



新しい1年がスタートし、校舎に児童の元気な顔が戻ってきました。今年も体調に気をつけながら、楽しく学校生活を送りましょう。みなさんにとって、よい年でありますように。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

- 身体測定
1月16日(月) 1年生～3年生
17日(火) 4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。

新型コロナウイルス感染症や

インフルエンザの予防に努めよう

1月5日に茨城県が季節性インフルエンザの流行期に入ったと発表がありました。鹿嶋市内でもインフルエンザと診断される人が出始めています。新型コロナウイルス感染症の流行も続いているため、今後、季節性インフルエンザとの同時流行も心配されます。また、腹痛や下痢、嘔吐等の症状がある感染性胃腸炎も流行しやすい時季です。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>

毎日「リーバー」への入力をお願いします。土日にも忘れずに入力しましょう。

<手洗い、マスク着用>

石けんを使用した手洗いやアルコール消毒を励行しましょう。また、マスクを正しく着用しましょう。

<ゼロ密(密接・密集・密閉)を自指そう>

換気の徹底をしましょう。



季節性インフルエンザの出席停止期間



発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

生活リズムは整っていますか?

冬休みを楽しみすぎてしまい、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。生活リズムを整えて、学校モードにチェンジしましょう

- まずは早起きをして太陽の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 日中は元気に運動する。
- 寝る直前にゲームやスマホなどのブルーライトを浴びない



免疫力を高めて元気に過ごそう!

免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなったり、病気になりやすくなったりします。免疫力を高めてパワーアップしましょう。

・食事

3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的です。

・睡眠

免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は大切です。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。



・笑う

笑うとがんをやっつける細胞が活性化したり、ストレスホルモンが減少したりすると言われています。家族や友達と楽しい話をしてたくさん笑いましょう。

～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16日(月)
清潔調べ	1月17日(火)

