



令和6年1月9日  
宗岡第二小学校 保健室  
(親子で読むほけんだより)

## ＜1月の保健目標＞ 手洗い、うがいをしっかりしよう

宗二小のみなさん、あけましておめでとうございます！お年玉やお正月のおせちなど、1月の行事を満喫することはできましたか？しっかり運動もできたでしょうか……。体を動かさないと筋肉はどんどん痩せてしまいます。1週間風邪で運動をしていなかった場合、人間の筋力は20%も減ってしまうようです。冬休みは2週間ちょっとありました。つまりこの冬休み運動をしていなかった人は40%、約半分の筋力が減ってしまっています。3学期は短いですが、たくさん外で遊んで少なくなった筋力を元に戻し、健康で元気な学校生活を送れるよう頑張ります！

# きれいに手を洗おう

新型コロナウイルスが5類に移行してから早くも8か月がたとうとしています。移行されたからといって菌がなくなったわけではありません。学校でもインフルエンザが流行しています。外から帰ってきたとき、食べ物を食べる前は必ず手を洗うようにしましょう！もちろんうがいも忘れずに……。

インフルエンザと風邪の違いを知っていますか？

もし具合が悪いかも……と思ったときに右のような症状が出ていたら風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。

インフルエンザはお医者さんの検査でないとわからないので、具合が悪くなったらかかりつけのお医者さんを受診するようにしましょう。

### インフルエンザ

### 風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



### 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

# 穴あきカルタを直そう!



十二支たちがカルタで遊んでいると、  
楽しくなった龍が「ポウッ!」  
つついっ火を吹いてしまいました。  
穴が空いてしまったカルタの札に正  
しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

朝起きて  
気分すっきり  
にあたると

起きる時間  
休みでも

ごちそうさま  
ごちそうも

湧いてくる  
食べた力が

体ほかばか  
寒くても

次の日も元気  
夜は

温まる  
お風呂は

バイキンバイバイ  
食事前

- ヒント**
- 朝は太陽の光を浴びましょう
  - 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
  - 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
  - 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
  - 思いつきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
  - 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
  - ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
  - 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因になります
- 冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。  
カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう!

## 保護者の方へ

**今年度から学校保健委員会の開催方法を変更いたします**



毎年 1 月末に保護者の皆様に参加をお願いしておりました学校保健委員会の開催方法を変更することにしました。今年度から紙面開催となり、対面での開催は致しませんのでご理解、ご協力ほどよろしく願いいたします。

**5年生性教育「人の誕生」授業のお知らせ**



2月7日(水)に朝霞地区助産師会の松本先生をお招きして、5年生理科の授業のまとめとして「人の誕生」の授業を行います。助産師の先生から直接お話を聞くことができる大変貴重な機会となっておりますので、ぜひ保護者の皆様もご参観下さい。

日時：令和6年2月7日(水) 2時間目(9:40~10:25)  
場所：宗岡第二小学校南校舎4階視聴覚室