

# ほけんだより

香取市立竟成小学校

令和6年 1月12日発行



今年(ことし)はどんな初夢(はつゆめ)をみましたか？ 竟成小(きょうせいしょう)のみなさんが、健康(けんこう)に過ごす初夢(はつゆめ)をみられていたらうれしいです。冬休み中(ふゆやす ちゅう)、インフルエンザ(ちゅう)にかかってしまった人がいましたが、9日(ひと)の全校集会(ぜんこうしゅうかい)では咳(せき)をする人もなく、皆さんの元気(げんき)な顔(かお)が見られて良かったです。

今年(ことし)は辰年(たつとし)です。天(てん)をのぼる辰(たつ)にあやかって、運(うん)が上昇(じょうしょう)する年にしたいですね。



## かぜ・インフルエンザ・コロナウイルス感染症を予防しよう



## スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期(しんがつき)が始まりましたが、お正月気分(しょうがつきぶん)から抜け出せない人はいませんか？

冬休み(ふゆやす)で生活リズム(せいかつリズム)が変わってしまった人は、3つのスイッチ(3つのスイッチ)で学校モード(がっこうモード)に切り替え(きりか)えましょう。

### スイッチ/①

#### 早起き

決まった時間(きまめた じかん)に起きて朝日(あさひ)を浴び(あ)みましょう。早起き(はやお)すると夜も自然(よる しぜん)と眠(ねむ)くなり、早寝(はやね)にもつながります。

### スイッチ/②

#### 朝ごはん

からだの脳(のう)が目覚め(めざめ)、1日(いちにち)のエネルギー(エネルギー)源(ねんごう)になります。菓子パン(かしぱん)などではなく、栄養(えいよう)バランス(バランス)の良い(よい)食事(しょくじ)を心がけて(こころがけて)。

### スイッチ/③

#### 運動

寒いときこそ運動(うんどう)で体(からだ)の中からポカポカ(ポカポカ)に。体が(からだ)ほどよく疲(つか)れれば、夜もぐっすり(よる)眠(ねむ)れます。

## インフルエンザと診断された場合は

・インフルエンザと診断された場合の「出席停止」

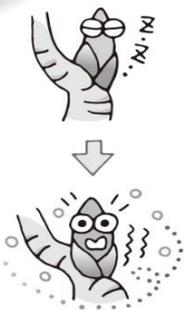
インフルエンザにかかったら

**登校**  
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK

咲くために必要な  
**睡眠と起床**



春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけでなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。

睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけじゃなく、桜にとっても大事なのですね。



## おうちの方へ

### ●『冬休み歯みがきカレンダー』へのご協力ありがとうございました。

「永久歯が生えてきたので大事にしてほしい」「カレンダーを意識して丁寧に磨けました」など、おうちの方の応援を受けながら取り組んでいた様子がかがえました。ありがとうございました。

### ●『成長の記録』カードを配付します

1月の身長体重測定を実施しています。肥満度から体のバランスをみることができます。12月の体重と比べて増えすぎたり痩せすぎた場合は、家庭での食生活（過食・偏食）等をお子さんと見直してみてください。カードが配付されましたら、押印をして **1月18日（木）** までに学級担任へ提出をお願いします。

### ●『食物アレルギーに関する調査表』の記入について

令和6年度の学校給食における食物アレルギー対応を進めるために、「食物アレルギーに関する調査表」をお配りします。該当学年欄にご記入いただき、**1月18日（木）** までに学級担任へ提出をお願いします。