



ほけんだよい

令和5年1月10日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.9
～お家の方と読んでください～

あけましておめでとうございます。初夢に出てくると縁起が良いものといえ
ば、「一富士二鷹三茄子」ですが、みなさんはどんな初夢を見ましたか？今年も
よく動いて、しっかり食べて、そしてたくさん寝て、元気に過ごしましょう！
みなさんにとってピョンと大きくはねる飛躍の年になりますように🍀🍀

ほけんもくひょう 保健目標

てあら
手洗い・うがいを
しよう。



あんぜんもくひょう 安全目標

あんぜん とうげこう
安全に登下校
しよう。
(手袋・足元注意)

3年ぶりにインフルエンザが流行シーズンに入ったとの報告が厚生労働省より
ありました。従来通り、手洗い・マスク・咳エチケットなどの感染対策を心がけ
るとともに、かかってしまった場合の対応についても確認しておきましょう。

インフルエンザにかかってしまったら…

インフルエンザは寒気が出るのに
続いて38～40℃の高熱となり、あ
ちこちに痛みが出てだるくなります。
病院でみてもらい、安静にして休
養をとりましょう。しっかりとすい
みんをとることは特に大切です。
また、水分もしっかりと補給しま
しょう。お茶やスープなど、飲みた
いもので構いません。



※インフルエンザの出席停止期間は
発症後5日経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで です。

1月の保健行事(身体測定)

実施日	1月11日(水)			1月12日(木)		
校時	1	2	3	1	2	3
学年	6年	5年	4年	3年	2年	1年

寒さ本番！工夫して備えよう！



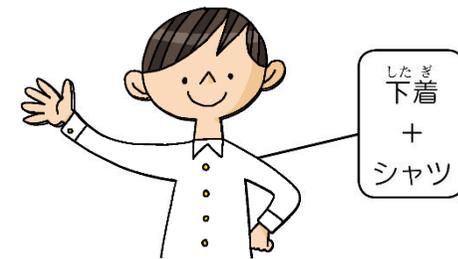
いよいよ本格的な寒さの到来です。最近では換気
のため、冬でも窓を開けることが多く寒さがより
一層身にしみますね。身体を冷やさないために、自分
で考えて衣服の調整ができるといいですね。



冬場の服装の例

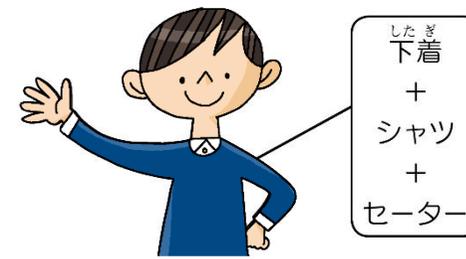
重ね着をすると空気の層ができて、暖かく過ごせます。ぬいだり着たりして自分で
調節できるようにしましょう。

暖かいと感じる室内にいるとき



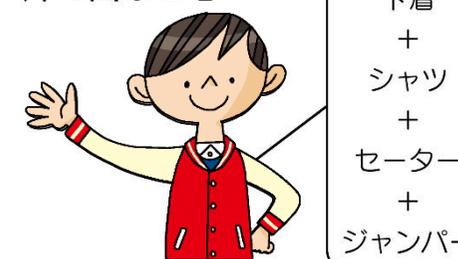
下着
+
シャツ

少し寒いと感じる室内にいるとき



下着
+
シャツ
+
セーター

外に出るとき



下着
+
シャツ
+
セーター
+
ジャンパー

風の強い外に出るとき



下着
+
シャツ
+
セーター
+
ジャンパー
マフラー
+
手ぶくろ

※上に挙げたものは一例です。これを参考にしながら、季節や地域の気候に合わせた服装にしましょう。



7つの「まちがい」をさがしてみよう！

答えは
ほけんしつまえ ろうか
保健室前の廊下
にあります。

