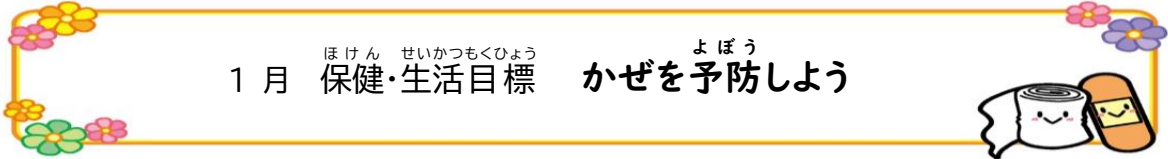




令和 6年 1月10日  
 横浜市立荏子田小学校  
 校長 堀口 直明  
 保健室

今年の冬休みは、お天気も良く、子どもたちも元気に過ごせたようですね。しかし、これからが寒さの本番です。健康に過ごすために、睡眠をしっかりとり、普段からうがい・手洗いをしっかりとって体調を整えましょう。



1月 保健・生活目標 かぜを予防しよう

# 健康目標を立てよう

新しい一年間を元気に過ごすための新年の健康目標を立ててみましょう。

※無理をせず、これならできそう！  
 と思うものを目標にしましょう



2024年 健康目標

## スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ! ①

#### 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ! ②

#### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ! ③

#### 運動



寒いときこそ運動で体のなかからポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

# インフルエンザとかぜのちがいは？



	インフルエンザ	かぜ 風邪
はつねつ 発熱	こうねつ いじょう 高熱 (38℃以上)	つうじょう びねつ 通常は微熱 (37~38℃)
おも しょうじょう 主な症状	いた はなみず せき、のどの痛み、鼻水、 かんせつづう きんにくづう 関節痛、筋肉痛、 ぜんしん けんたいかん 全身の倦怠感 など	いた はなみず すづう せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
しやうじやう しんこう 症状の進行	きゅうげき 急激	ゆっくり

## 自分でできる予防法

- 規則正しい生活をするこゝで、免疫力を高める
- 室内の温度と湿度に注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作る。
- 正しい手洗いでウイルスを除去する。

※インフルエンザには、アルコール消毒も有効です。



## かぜ 風邪をひいたら...

どんなに気をつけていてもかぜをひくこともあります。

過ごし方次第で、早く治せます。

体調のすぐれないときは、無理せずお休みし、元気になってから登校しましょう。

たっぷり寝る

加湿する

食欲があれば、少しでも食事をする

お風呂に入ってからだを温める

こまめな水分補給



## おうちの方へ

### インフルエンザ発熱期間と登校可能日



発症日から、登校する前日の日までが、出停期間になります。  
**発症日は0日目になります。**  
**「発症5日後」なので、早くても6日間は欠席になります。**  
 学校をお休みした日ではなく、病気になっていた日数(土日も含めて日数)をご連絡ください。

1月2月は、インフルエンザの流行が心配されます。学校は、集団生活の場です、ご協力をお願いします。