

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 6年 1月 10日  
第17号 神石小学校

## 今年も健康な1年に…



あけましておめでとうございます。今年の干支は活力の「辰年」です。  
新しい1年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。  
冬休み明けは、生活リズムが崩れがちです。早く布団に入ることに心がけ、規則正しい生活リズムをとり戻しましょう。

## 3つのスイッチで切り替えよう！



☆ **スイッチ!** 冬休みモード >>> 学校モード ☆

☆ 新学期が始まりましたが、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。 ☆

<p><b>スイッチ! ①</b></p> <p><b>早起き</b></p> <p>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。</p>	<p><b>スイッチ! ②</b></p> <p><b>朝ごはん</b></p> <p>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。</p>	<p><b>スイッチ! ③</b></p> <p><b>運動</b></p> <p>寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。</p>
--	---	--

### おうちのかたへ

冬休み中、お子さんの健康管理について、ご協力をいただき、ありがとうございました。広島県では、昨年11月24日から「インフルエンザ警報」が発令中です。

お子さんに発熱等の風邪症状がある場合や、いつもと違う様子がありましたら、かかりつけ医等にご相談ください。

お子さんが「インフルエンザ」や「新型コロナウイルス感染症」と診断された場合は、学校まで速やかにご連絡ください。「出席停止」扱いとなります。症状のない元気なご兄弟は登校できます。

何かご心配なことがございましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。

## 「インフルエンザ」はなぜ流行するの？

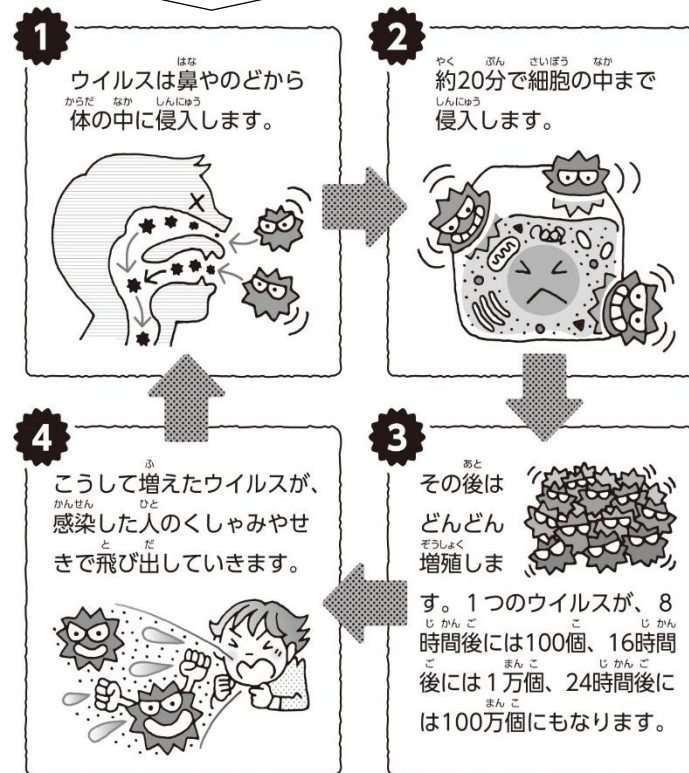
なぜならば、感染力がとても強いインフルエンザウイルスは、体の中に入ってから増殖（数が増える）するまでのスピードがとても速いからです。

### インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



### ウイルスの増えかた



### なぜうつるの？

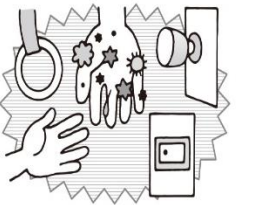


**飛沫感染**

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

**接触感染**

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



### 予防方法は？

**マスクをする** 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



**手洗い** 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。



**適度な湿度を保つ** 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。

### 来週(15日~)は身体測定(身長・体重)をします！

身長をはかるのは昨年9月以来です。どのくらい伸びたか楽しみにしている人もいますが、成長のスピードには個人差があります。友だちと比べるとではなく、自分の成長を確かめましょう。

結果は、後日「健康の記録」でお知らせします。