



1月の保健目標 うがい・手洗いをしよう

令和5年1月10日 三笠小 保健室

いよいよ新年が始まりました。年末年始、健康に過ごすことができましたか？ 学校では、引き続き、感染症予防対策を徹底していきます。今年も、感染症予防にご理解とご協力をよろしくお願いします。児童の皆さんは、手洗い・うがい、咳エチケット等をしっかりと行い、「早寝・早起き・朝ごはん」、「規則正しい生活」で、病気に負けない強い心と体をつくってほしいです。2023年を健康で充実したよい1年にしましょう！

<1月の保健行事> *身体測定は体操服の長袖・長ズボンで行います。

13日(金) 身体測定(1・2年) 16日(月) 身体測定(3・4年) 17日(火) 身体測定(5・6年)
19日(木) 清潔検査(1・3・5年) 20日(金) 清潔検査(2・4・6年)

元気のアドバイスを届けよう！～困っているしょうさんに合うアドバイスを線でつなごう～

時間がなくて… 朝ごはんを めいてしまうさ	カーテンを開けて 太陽の光をあびよう
つつい 食べすぎて しまうさ	いつもより10分早く 起きてみよう
休みの日は 遅くまで 寝てしまうさ	時間を決めてタイマーを かけてみるのは、どう？
ゲームを すると 長い時間 続けてしまうさ	お風呂で ゆっくり温まろう
体が 冷えてしまうさ 毎日寒くて	ひと口30回 かんでいるかな？

これからの季節、「インフルエンザ」にも注意！

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	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

◎ 冬休み中の体調やけがなど、健康面で心配なこと等がありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。

清潔検査の結果（12月）ハンカチを持ってきた人の割合

※全体 78.9%↓

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
86.7%↑	84.8%↓	57.0%↓↓	79.3%↓	87.6%↓	80.5%↓



12月は、日にちを知らせずに検査を行いました。1年生以外は全学年、ハンカチを持ってきた人の割合が減少していました。ハンカチ忘れは124人おり、11月の86人より大きく増加しました。「手洗い」は子供たちが自分ででき、最も効果のある予防方法です。毎日ハンカチを持ってこられるよう、ご家庭でもお声掛けと確認をお願いいたします。

1年生は、朝ご飯100%でした。素晴らしいです！

