令和８年１月８日
Ｎｏ．１１
日進小学校保健室

1月の保健目標　冬を元気にすごそう

1月の保健行事

身体計測
９日（金）１・２年　１３日（火）５・６年
１４日（水）３・４年　１５日（木）しいの木

◎髪の毛は、頭の上で結ばないようにしましょう！

2026年のスタートです！今年の目標は・・・？

あけましておめでとうございます！今年の目標を決めましたか？何かを始めるときは、まずは目標と計画を立てることからスタートしてみましょう。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。そして大切なのは「毎日続けること」です。すぐに成果はでなくても、勉強や運動、健康も積み重ねで少しずつ変わっていきます。今年も日進小のみなさんが元気いっぱいに過ごせますように！

あさごはん　元気な一日　スタートだ
けがよぼう　準備運動　ねんいりに
まるまった　背中はピーンと　まっすぐに
しょくじ中　マナーを守って　食べましょう
てあらいと　うがいでウイルス　やっつけよう

おふろには　ゆっくり入って　リラックス
めざめたら　朝の太陽　あびましょう
できるかな　けがした後の　応急手当
とうこう前　毎日出るかな　朝ウンチ
うんどうで　体も心も　強くなる

馬く休もう

深呼吸をする
心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする
疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ
リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む
温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

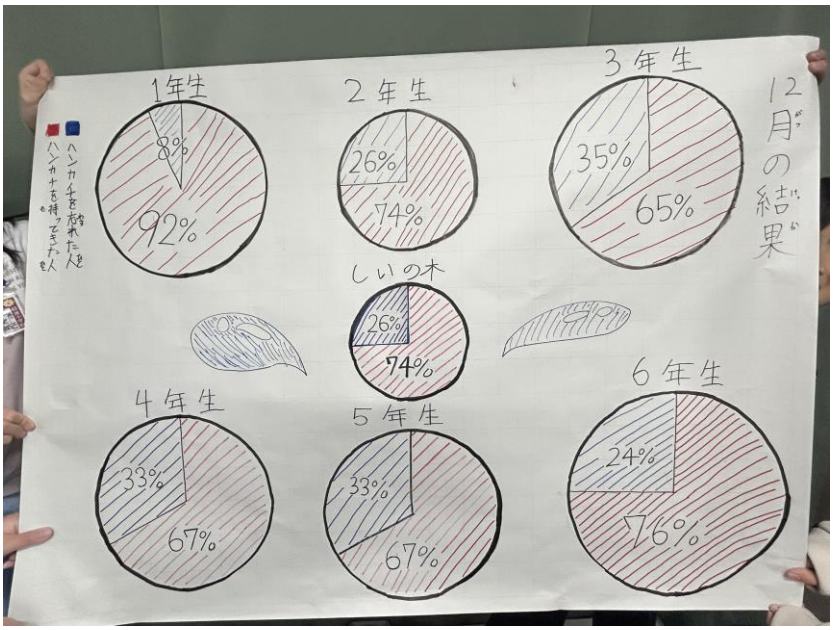
うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

手洗いの後は… ハンカチで手をふこう！

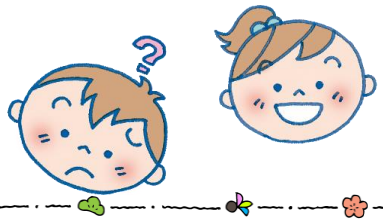
１２月の生活目標は「健康に気をつけて生活しよう」でしたね。手には、目に見えない細菌やウイルスがついています。手を洗わないと、食事のときなどにウイルスが体の中へ入ってしまって感染症にかかってしまうことがあります。感染症を予防するためには、**石けんを使って手を洗い**、細菌やウイルスをきれいに洗い流すことが大切です。手を洗った後は、**清潔なハンカチ**でふきましょう！

★２学期の保健委員会の活動

水道点検やけがマップの作成のほかに１１月・１２月には各クラスのハンカチチェックを行いました。その結果をまとめた発表と、手洗いの呼びかけを行いました。日進小の児童全員が、ハンカチを持ち歩くことを意識できるようになるとよいですね！



ハンカチを忘れないように！
って思っているのに…
つい忘れちゃうんだ。



前の日にランドセルの
上に用意しているよ！

保護者の方へ

この時期はかぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行し、体調不良者や欠席者が増えることが予想されます。そのため、感染症拡大防止および欠席状況の把握と適切な対応のために、以下のことにご協力をお願いします。

＊体調不良で欠席する場合は、症状、発症の時期、医療機関受診の有無（受診済みの場合は診断名と医師からの指示等）等をスクリレにてお知らせください。

＊感染予防の観点から、体調不良のお子様を長時間保健室で休養させることが難しい状況です。高熱の場合はもちろんですが、熱があまり高くなくてもクラスの感染症流行の状況によっては、保護者の方にお迎えに来ていただくこともありますのでご了承ください。また、緊急連絡先が変更になった場合は、速やかに担任へお知らせください。

インフルエンザの出席停止期間

発症後５日を経過し、かつ、解熱後２日を経過するまで

（※発症した日を０日目とする）