

# ほけんだより 1月

令和7年1月15日

木下小学校 保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ

今年のお正月はとっても穏やかで、のんびり過ごせた方も多かったのではでしょうか？

暮れにはお花屋さんがとても混んでいました。新しい年を迎えるに当たり、多くの家庭にきれいなお花が飾られたことでしょう。

そんな新年、みなさんはどんな気持ちで迎えましたか？その新鮮な気持ちを大切に、今年も健康で楽しい一年にしたいですね。

今年もどうぞよろしくお祈りします。



## 1月の保健目標

### 風邪やインフルエンザを予防しよう

コロナ感染症流行時に覚えたはずの、感染症対策！！  
今こそその知識をフル活用して、ウイルスから体を守りましょう。  
ウイルスの入り口は 目 鼻 口です。



せきエチケット  
できていますか？



みなさんはどんな対策をしていますか？  
絵の他に気をつけていることは、どんなことでしょうか？

笑顔でいることも免疫力が上がり、感染症対策になります。寒さに負けずに笑顔で過ごしたいですね





毎日のようにインフルエンザの流行について、心配なニュースが流れています。例年の流行のピークは1月末から2月頃。今年はすでに例年のピーク時よりも感染者が多いそうです。そのうえ重症化するケースも多いとか。

木下小でも感染者は出ていて、今後感染拡大してしまうのではないかと、心配しているところです。

まだインフルエンザの予防接種をしていない方は、これからでも検討してもいるのも良いと思います。

### もし、インフルエンザにかかってしまったら…。

発症(症状が出た日)を0日として翌日から数えて5日間経過、かつ解熱後2日を経過していることが登校の条件になります。

学校のホームページ→保健室から→提出書類と進んでいただき、書類をプリントアウトしてご使用いただくか、学校にお問い合わせいただくと学校からお渡しすることができます。

感染してしまったら十分に水分をとり、安静にして、症重症化することがないように願います。



## 良い姿勢は 気持ちも前向きになりますね。

歩くときも  
背筋を伸ばそう

寒くて**猫背**になって歩いていませんか。猫背を続けていると体に負担がかかって**肩こり**や**腰痛**、**頭痛**などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。

少し先を見る

肩の力を抜く

お腹に軽く力を入れる

腕を後ろに引くように動かす

