

# ほけんだより

湖南省立岩根小学校

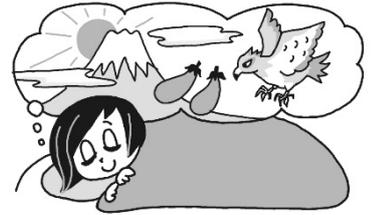
ほけんしつ

令和2年1月8日

わら かど ふくき  
**笑う門には福来たる**

このことわざを聞いたことがありますか？「いつも笑い声にあふれ、心が和やかで明るい家には自然と幸福がやってくる」という意味です。怒った顔や

ムツとした顔よりも、笑顔の方が、相手も自分もしあわせな気持ちになります。また、笑い声には免疫力を向上させる効果もあります。笑顔でいることは、みなさんの心とからだに元気を与え、まわりにいる人をしあわせにすることもできるのです。2020年も、元気いっぱい、笑顔いっぱいがんばりましょう！



## 新年 健康生活スタート

**ね**  
寝る子は育つ  
しっかり睡眠

**ず**  
ずっとキープだ  
生活リズム

**み**  
短い時間でも  
毎日運動

**ど**  
好きな食べ物も  
好き嫌いせず

**し**  
習慣づけよう  
健康生活

早ね早あおさぎする

今年(ことし)は  
**どんな一年に  
 したいですか**  
 ?

すきまのいを  
なくす

友だちと  
なかよくする

ゲームは  
きめた時間  
だけにする

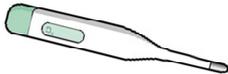
**2020年の目標を考えよう**

今年(ことし)の目標(もくひょう)はもう考えた(かんが)か？  
 勉強(べんきょう)やスポーツ、お手伝い(てつだ)などの目標(もくひょう)を考えた(かんが)人も多い(ひと)と思います。まだ決ま(き)っていない(ひと)人は、「からだ」や「健康(けんこう)」についての目標(もくひょう)を考えた(かんが)てみるのもいいのでは？♪

おうちのかたへ

# 毎朝の健康チェックをお願いします！

冬休み前から、いわねしょうがっこうでもインフルエンザが出てきています。新学期が始まってからも、体調不良での欠席や、保健室来室が多数あります。保健室では、具合の悪い人に必ず朝の家庭での様子を聞いています。家庭での健康観察は、体調変化を確認する目安になります。ご家庭でも、毎朝の体調や表情を注意深く観察していただきますようお願いいたします。



## 朝の健康チェック項目



のどの痛みやせきはないか

平熱より体温は高くないか

頭痛はないか

腹痛や嘔吐、下痢はないか

関節痛や筋肉痛はないか

倦怠感(体のだるさ)はないか

○熱が37.0℃以上ある場合は、無理をせず家庭で様子を見てください。

○寒くないよう、下着を必ず着るようにし、重ね着をしたり長ズボンを履くなど、衣服の調整をお願いします。

### ★学校の対応について

今後のインフルエンザの流行状況により、閉鎖の措置や時間割の変更を行う場合があります。

また、学校で発熱した場合や、発熱がなくても体調がすぐれない場合はお迎えをお願いします。

急な対応をお願いする場合がありますが、ご協力よろしくお願いいたします。

## 登校時、マスクの着用をお願いします！！

マスクの役割は、「ウイルスがからだに入らないようにする(鼻や口元を直接触ることを防ぐため)」ことはもちろんですが、「ほかの人にうつさない」、「のどや鼻の乾燥を防ぐ」ことができます。インフルエンザ流行時には、必ずマスクを着用して登校するようにしてください。



\*原則、保健室でのマスクの配布はおこないませんので、ご家庭で準備をお願いします。