ほけんだより

No. 14 令和6年1月17日
出雲崎小学校 保健室

第3回 ハッピーライフウィークの取組について

３学期が始まり、１週間が経ちました。早寝、早起き、朝ごはんで生活のリズムを整え、体調管理をしましょう。第３回目のハッピーライフウィークを１月１９日（金）～２５日（木）の期間で実施します。
めあての設定や声かけなど、ご協力をお願いいたします。

カードの書き方

1月

年　　番

１月のめあて

取組の前に自分のめあてを記入しましょう。

例）目覚まし時計を使って自分で起きる。
毎日朝ごはんを食べる。　など

	1月						
日 / 項目	１９ 金	２０ 土	２１ 日	２２ 月	２３ 火	２４ 水	２５ 木
①自分で起きることができた							
②朝ごはんを食べた							
③家庭学習をした(学年×１０分)							
④我が家のメディアルールを守ることができた（表紙に書いてある自分の目標）							
↑メディアとは、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなどのことです。							
⑤ねるじこくを守ることができた（表紙に書いてある自分の目標）							
↑学校では、寝る時刻の目標を１・２年生９時、３・４年生９時３０分、５・６年生１０時としています。これよりも早く寝るという人は、これからも早く寝るようにしてくださいね。							
ねた時刻を書こう！	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
メディアを利用した時間を書こう！	分	分	分	分	分	分	分

①～⑤の項目について、できたら○、できなかったら×をつけます。

ねた時刻を記入しましょう。

自分の感想と反省

第３回目を取り組んでみての感想や反省を記入します。
１・２回目と比べてみての感想や反省を書くことができると良いですね。

おうちの方から

６月、９月と比較して、いかがでしたでしょうか。
取組を終えた上での、お子さんの「良い変化」を簡単にご記入ください。

保護者の方へ
取組中のお子さんの様子や、変化についてご記入ください。

インフルエンザ発生中！

新学期はじめからインフルエンザや発熱で欠席する児童が増えています。症状に個人差はありますが、高熱・全身のだるさ・気持ち悪さ・せき・鼻水などが見られます。体調が悪い時には、登校前に熱を測り、熱があれば医療機関へ受診してください。

隠れインフルエンザにご注意を！

高熱が出ないときや、症状が軽い場合は、お家で様子を見ていることも多いと思いますが、中には**微熱程度で，あまり強い症状が出なくても，検査をしてみると実はインフルエンザだった！**というような場合もあるそうです。

基本的にインフルエンザに感染し、発症すると、急な高熱（３８～４０度）・頭痛・咳や喉の痛み・寒気や悪寒（ふるえ）・関節痛や筋肉痛などの症状が表れます。

ただ、人によっては高熱が出にくいこともありますし、**ワクチン接種をしていると軽い症状で済む**ことも考えられます。

だからといって人にうつさないかというと話は別です！症状が軽くても、この時期、体の不調を感じたらインフルエンザを疑って、無理をせず、早めの休養を心がけてください。家庭内でも、**マスクなどで人にうつさないように，感染を広げない**ような注意が必要です。