

ほけんだより

No. 12 令和7年1月10日
出雲崎小学校 保健室

あけましておめでとうございます。あたら ねん 新しい1年がスタートしました。この時期よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。みなさんは、今年1年をどんな年にしたいですか。目標を立てて、一歩一歩着実に進んでいきましょう。
今年も、出小のみなさんが心身ともに健康に過ごせますように。

かぜとインフルエンザ〇×ミニクイズ

せき・だるさ・高い熱など、同じような症状がみられるかぜとインフルエンザですが、いろいろな違いがあり、それらを知っておくことも予防や早めの回復につながります。さて全部わかるかな。

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>①かぜが重くなるとインフルエンザになる</p>  <input data-bbox="159 1008 271 1120" type="checkbox"/> | <p>②かぜとインフルエンザには同じ予防方法がある</p>  <input data-bbox="606 1008 718 1120" type="checkbox"/> | <p>③インフルエンザの予防接種はかぜも予防できる</p>  <input data-bbox="1053 1008 1165 1120" type="checkbox"/> |
| <p>④かぜ薬はインフルエンザにもある程度は効果がある</p>  <input data-bbox="143 1321 255 1411" type="checkbox"/> | <p>⑤かぜよりインフルエンザのほうが人から人に感染しやすい</p>  <input data-bbox="606 1321 718 1411" type="checkbox"/> | <p>⑥かぜは他の人にうつせば治るが、インフルエンザは治らない</p>  <input data-bbox="1069 1321 1181 1411" type="checkbox"/> |

まとめ

同じ予防方法はあっても、かぜとインフルエンザは別の病気です。予防接種や薬も、違うものに効果はありません。また、人から人に感染する力はインフルエンザのほうが強いですが、どちらも「人にうつせば治る」ということはありません。

【こたえ】①…× ②…○ ③…× ④…× ⑤…○ ⑥…×

保護者の方へ

インフルエンザや発熱等での欠席（1月10日の状況：1年生1人、3年生1人、4年生5人、6年生1人）が増えてきました。手洗いうがい、人混みを避ける、マスクの着用等の感染予防に努めてください。

また、登校前に「いつもと違う」と思われるときは、自宅でゆっくり休養をお願いします。

第3回ハッピーライフウィークについて

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17日（金）～23日（木）の期間で実施します。

カード裏面の書き方



1月

年 番

なまえ

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) 全部〇になるようにがんばる。

毎日朝ごはんを食べる。 など

| 日 項目 | 1月 | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 17 金 | 18 土 | 19 日 | 20 月 | 21 火 | 22 水 | 23 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ふ人は、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 |
| メディアを利用した時間を書こう！ | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 |
| 先生のサイン | | | | | | | |

①～⑤の項目について、できたら〇、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

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。

第3回目を取り組んでみての感想や反省を記入します。

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。