

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 新 しい1 ねん 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 ねん 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 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 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 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 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 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 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	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
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

第3回目を取り組んでみての感想や反省を記入します。

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。

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。