



ほけんもくひょう
1月の保健目標
ふゆ げんき す
冬を元気に過ごそう！！

ことし ねん げんき 今年も1年、元気にすごそう！！

あたら とし はじ
新しい年が始まりました。『1年の計は元旦にあり』という言葉があります。新年の健康目標を立てて、
まいにちげんき す
毎日元気に過ごしましょう

はや 早くねる！

はや お
早く起きるためには、早くねる必要があります。まずは、夜ふかしせず
に、早めにねることを心がけましょう。ゲームや動画をみるのは、ねる
じかんまえ
1時間前にはやめて、1・2年生は9時、3・4年生は9時30分、5・
6年生は10時までにはねましょう！



あさ 朝ごはんをバランスよくとる！

パンやごはんだけではなく、プラスおかずと飲み物をとることで、バラ
ンスよい朝食になります。脳のエネルギーとなる朝食をしっかりとつ
べんきょう うんどう しゅうちゅう
て、勉強や運動に集中しよう。

うご からだを動かす！

たいいく やす じかん からだ つか
体育や休み時間に体を使ってしっかり遊んだ分、夜には自然にねむく
なります。

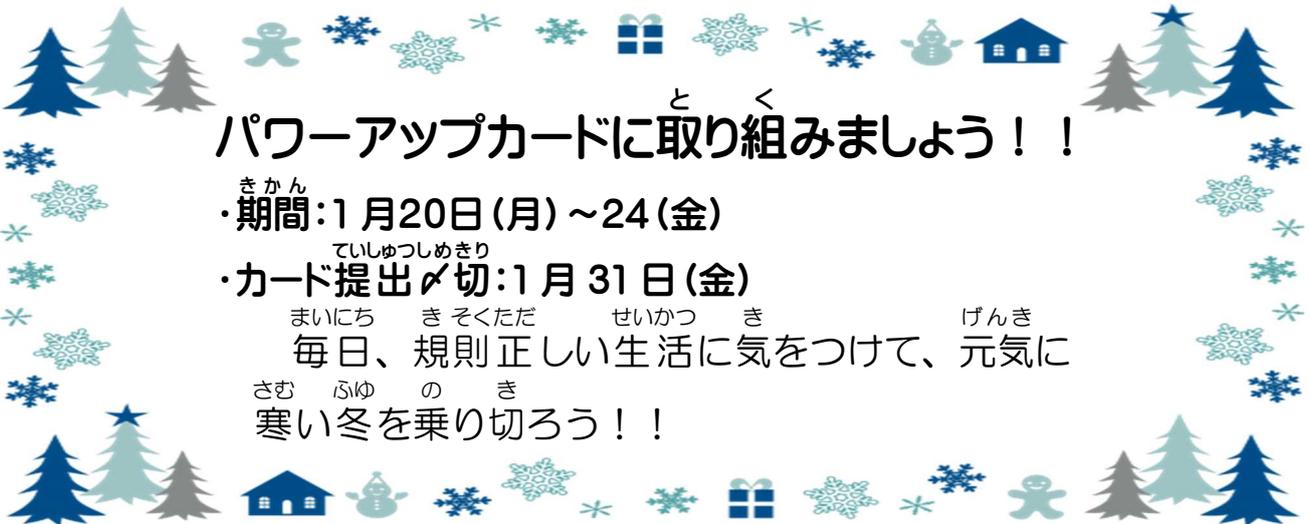


とく パワーアップカードに取り組みましょう！！

きかん
・期間:1月20日(月)~24(金)

ていしゅつしめきり
・カード提出〆切:1月31日(金)

まいにち きそくただ せいかつ き げんき
毎日、規則正しい生活に気をつけて、元気に
さむ ふゆ の き
寒い冬を乗り切ろう！！



保健委員さんと一緒に、体調不良の人がソファで休む時に使うクッションを作りました。さすが、高学年！！手際よく、あっという間に完成しました。みなさん、大切に使用してくださいね。



1月の保健行事

9日（木）身体測定6年 15日（水）身体測定3年
 10日（金）身体測定5年 16日（木）身体測定2年
 14日（火）身体測定4年 17日（金）身体測定1年



保護者の皆様へ 学校感染症の出席停止期間について～再度ご確認ください～

疾病名	潜伏期間	出席停止期間の基準
新型コロナウイルス	1～12.5日（WHOの見解より）	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
インフルエンザ	1～2日	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
百日咳	7日	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗生物質製剤による治療が終了するまで
麻疹（はしか）	9～11日	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	2～3週間	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日間を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風疹（三日ばしか）	14～19日	発疹が消失するまで
水痘（水ぼうそう）	14～15日	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	5～7日	主要症状が消失した後2日を経過するまで
結核	4～6週間	医師において感染の恐れがないと認められるまで
髄膜菌性髄膜炎	2～4日	医師において感染の恐れがないと認められるまで
流行性角結膜炎		医師において感染の恐れがないと認められるまで
腸管出血性大腸菌感染症		医師において感染の恐れがないと認められるまで
その他の感染症 感染性胃腸炎（ロタウイルス、ノロウイルス）、ヘルパンギーナ、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、手足口病、伝染性紅斑（りんご病）、ウイルス性肝炎、アデノウイルス感染症など		医師と相談の上、指示に従う