



えがおだよい

R7.12

礼羽小
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

いま ちが むかし ひ い いちにち はじ かんが
今とは違い、昔は日の入りが一日の始まりと考えられていまし
た。そのため一年の始まりは大晦日の夕方。一年で最初の食事の
ゆうしょく タ しんねん いわ いち
夕食にごちそうを食べて新年を祝いました。このごちそうは、一
ねんぶじ す かんしゃ しんねん むびょうそくさい ねが あたら とし かみ
年無事で過ごせた感謝と、新年の無病息災を願う、新しい年の神
さま としがみさま そな もの いちねん かんしゃ
様「年神様」へのお供え物でもあります。みなさんも一年の感謝
きもつ つき いちねん けんこう ねが おおみそか ゆうしょく た
の気持ちと次の一年の健康を願って、大晦日の夕食を食べてみてください。

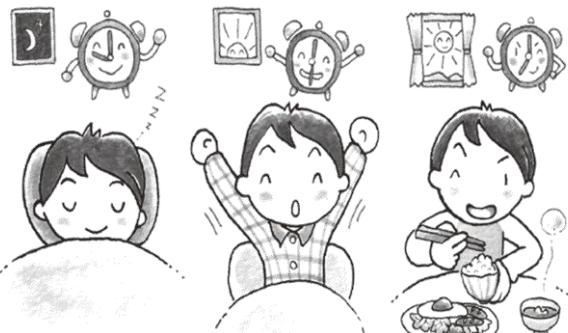
12月の保健目標

冬を元気に過ごそう

- ・バランスのよい食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動

ふゆ げんき ま 冬を元気に過ごすコツ!

規則正しい生活をしよう



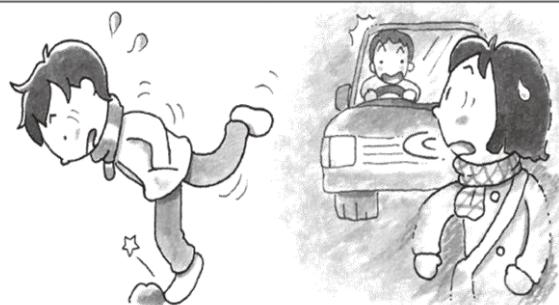
はやねはやおあさたがっこうひ
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と
おなせいかつす同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



うんどうめんえきりょくからだかぜつよ
運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなり
ます。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ていころくらうんてんしゅみ
ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見
こつうじこぶゆとくゆうじこおおあぶ
えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危な
ふかえ
いことをしていないか振り返りましょう。

からだあたたか
体を温めよう

からだひかぜゆふね
体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につか
くびてくびあしくびあたたからだ
る、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

**めんえきりょく
免疫力チェック!**

かぜま
風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

ストレスを感じている 食欲がない
 あまり運動をしない 野菜をあまり食べない
 体温が36.5度以下 寝不足が続いている
 最近あまり笑っていない 風邪を引きやすい
 入浴はシャワーのみ あまり外出したくない

0~2個
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個
免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

ウイルスに女子き女嫌いをインタビュー

す
好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ~いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す纖毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！



きら
嫌いなものは？

じつ 実はな、オレさまたち、しめた空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、纖毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから、加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くう～、これ以上は言わせるなよな！



すいぱん
こまめに水分をとこう



かしつ



うがい

てあらい

インフルエンザ出席停止期間

①発症後5日を経過している ②解熱後2日を経過している（幼児は3日）

※登校・登園するには①②ともに条件を満たしていることが必要

	発症日	発症後5日間					発症後5日を経過				
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
保育園児 幼稚園児	発熱	解熱(0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	登園OK				
	発熱	解熱(0日目)	1日目	2日目	3日目	登園OK					
	発熱	解熱(0日目)	1日目	2日目	3日目	登園OK					
小 学 生 以 上	発熱	解熱(0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	登校OK				
	発熱	解熱(0日目)	1日目	2日目	3日目	登校OK					
	発熱	解熱(0日目)	1日目	2日目	登校OK						

こちらの表を参考に、主治医
の先生の診断・指示に従って
休養をしてください。