

令和7年1月7日
中央小学校 保健室



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

かぜや感染症に
かからないようにしましょう

とし あ ねん ことし
年が明け、2025年がスタートしました。今年は巳年（みどし・へびどし）ですね。
へびは、だっぴ く かえ せいちょう
へびは、脱皮を繰り返して成長することや、その生命力の強さから「再生」「復活」「長寿」
の象徴です。

しんねん ほうふ む すす だこう だいじょうふ いろいろ
新年の抱負に向かって進むのは、へびのように蛇行*しながらでも大丈夫。色々な
ちしき けいけん み ほうふ む すす
知識や経験を身につけながら、抱負に向かって進んでいってくださいね。

*蛇行：くねくねと左右に曲がって進むこと



かぜ こ みな ほごしゃ かた
風っ子の皆さん、保護者の方へ

しんたいそくてい
★身体測定について

よう か すい ねん ねん	ここのか もく ねん ねん	と お か きん ねん ねん
8日（水）：5年・6年	9日（木）：3年、4年	10日（金）：2年、1年

***体操服**を忘れずに持ってきてください。

***身長計に当たるヘアアレンジ、ヘアアクセサリ**は避けましょう。

*結果は、1月中旬に、健康の記録でお知らせする予定です。

〔 2～5年生は、確認と押印後、返却をお願いいたします。〕
〔 6年生は、ご家庭で保管をお願いいたします。〕



にほん しんこう さいがいきょうさいきゅうふせいど
★日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

*学校の管理下（登校から下校まで）における、けが・
疾病が発生した場合は、「日本スポーツ振興センター
さいがいきょうさいきゅうふせいど たいしょう
災害共済給付制度」の対象となります。

*完治までに、保険証を使用しての支払いが、計1,500円
以上（診療報酬点数500点以上）が対象です。

*対象となる場合、保険証利用での自己負担3割を、一時
的にお支払いしていただきます。

*学校を通して申請し、2～3ヶ月後に、お見舞金として
1割が追加された計4割が給付されます。

*受診をされたり、受診予定の場合は、速やか
に学校へご連絡ください。



かんせんしょう りゅうこう
かぜ・感染症が流行
する時期が続きます。
あさ たいちようち えっく
朝の体調チェックを
しましょう。

きょう たいちよう
今日の体調は？

- ☐ 痛いところはない？
- ☐ 朝ごはんは食べた？
- ☐ 顔色はいい？
- ☐ よく眠れた？
- ☐ うんちは出た？
- ☐ 体温は____℃



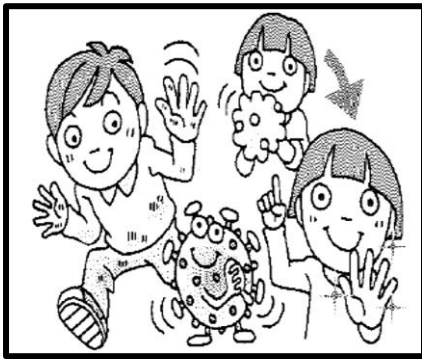
まい あさ
☑ 毎朝チェックしよう！

ウイルスがついていったのはどっち？！（正解はどこかにかくれているよ）



- ①毎日夜更かししているEさん
②規則正しい生活をしているFさん

十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動などの規則正しい生活をしていると、体力や抵抗力がUPして、かぜや感染症にかかりにくくなります。



- ①何もせず、教室に戻ったCさん
②手洗い・うがいをして教室に戻ったDさん

手洗い・うがいをする、と、手や口についたウイルスを取り除くことができます。

ウイルスは石けんに弱いので、石けんを使って、しっかり泡立てて手のすみずみまで洗いましょう。

手を洗った後は、せいけつなタオルで拭きましょう。

保健委員会で手洗い実験をしました！

風っ子のみなさんは、正しい手洗いを、必要なタイミングでできていますか？

みなさんの様子を見てみると、「水だけで」「短い時間で」「一部だけ」の手洗い方法だったり、「トイレの後」「給食の前」「休み時間の後」などに洗っていなかったりしている人がいます…！

そんなみなさんに、手洗いの大切さを伝えるために、保健委員会で手洗い実験をしました！

実験の様子が保健室前に掲示してあります。ぜひ見に来てくださいね♪

手洗い実験も用意してあります。ぜひやってみてください♪

