

ほけんだより



1月の保健目標
かぜの予防をこころがけよう

令和7年1月15日 No. 16

甲田小学校 養護教諭 中村

今年も一年、元気にすごそう



新しい1年が始まりました。今年はどうな1年になるか楽しみです。

青森市・東地方保健所管内では、インフルエンザ警報が発令されています。甲田小学校では、1月15日午前8時現在、全校でインフルエンザ A型1名、発熱3名です。引き続き、規則正しい生活やていねいな手洗いなどで感染症の予防をお願いします。



～冬の身長・体重測定を行います～

令和7年1月16日(木)に身長と体重を測定します。

◇服装: 普段の服装、裸足で測定します。(洋服分を差し引いて計測します)

◇髪型: 身長を測るときに邪魔にならないよう頭の低い位置で結んでください。



※結果は、『わたしの健康』で後日お知らせします。

保護者の皆様へ

冬休み中の歯みがきカレンダーやチャレンジカードについて、お子さんへの声かけやチャレンジカードへのコメントの記入等、お忙しい中ご協力いただきましてありがとうございました。これからも歯みがきをはじめ、早寝・早起き、運動などの生活習慣を意識しながら過ごすことができるよう取り組んでいきたいと思ひます。

また、引き続き、登校前の健康観察をよろしくお祈りいたします。体調がよくない時やお子さんの様子がいつもと違う場合には、医療機関への受診やご家庭で様子を見てくださるよう、よろしくお祈りいたします。今後とも、保護者の皆様のご協力をよろしくお祈りいたします。



インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
発熱							
発熱							
発熱							

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※ただし、病状により学校医またはその他の医師において感染のおそれがないと認められたときは、この限りではない。

わら ちから けんこう 笑いの力で健康になろう！

「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか？実は、笑顔にはすごい力が秘められていて、笑うことでいろいろな「福」がやってきます。自分も相手も健康にする、すごい笑顔の力をチェックしましょう！

のう はたら
脳の働きが
かっばつ
活発になる！

のう けつりゅう ふ しゅうちゅうりよく
脳の血流が増えて、集中力や
きおくりよく
記憶力がアップします。



けっこう よ
血行が良くなる！

わら ふくしき こまめ
笑うときは腹式呼吸になるので、
さん そ おお と こ しんちんだいしゃ
酸素を多く取り込み、新陳代謝
かっばつ
が活発になります。

めんえきりよく
免疫力が
アップする！



はっさん
ストレス発散
になる！

げんじょう
ストレスを減少させ、
こうか
リラックスさせる効果
しこう
があり、プラス思考に
なりやすくなります。



さいぼう がた あくえいぎょう およ ふっつう たいじ
NK細胞（体に悪影響を及ぼす物質を退治する
さいぼう かつせい か がた ていこうりよく たか
細胞）を活性化させ、体の抵抗力を高めます。

ことし えがお げんき
今年も、みんな笑顔で元気にすごそう！

ねん
2025年
へびとし
巳年
ぐっすり眠って元氣な1年を

あ けましておめでとございます。2025
ねん へびとし えと えと えん
年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁
ぎ よ どうぶつ たっぴ
起の良い動物で、脱皮をす
ることから「復活と再生」
ふっかつ さいせい
を表すとされています。
あらわ
「復活と再生」というと大げさなイメージ
ふっかつ さいせい おお
がありますが、みなさんの毎日の中でも行わ
れれています。それが睡眠。
すいみん
すいみんちゅう からだ なか せいちょう
睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ふんびつ せいちょう あそ
ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊
べんきょう つか からだ のう げんき
んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気に
さいせい つぎ ひ
させ（再生）、次の日にまたたくさん活動で
きる（復活）ようにしてくれます。

せいちょう ふんびつ ねむ
成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ること
たいせつ ねん げんき す
が大切。1年を元気に過
ごすためにも、毎日しっ
すいみん
かり睡眠をとってくださ
いね。

