令和７年１月７日
一宮町立東浪見小学校
保健室

あけましておめでとうございます

新しい年の始まりです。年末年始はゆっくり過ごすことができたでしょうか。新しい年が始まると、「今年は〇〇を頑張ろう!」という新鮮な気持ちが出てきます。そんな目標に向かうための基盤となるのは元気な心と体です。心身共に健康に過ごすことができるよう、サポートに努めて参ります。

１月の保健行事予定

項目	実施日	該当学年	内容
身体計測	８日（水）	全学年	〇髪は頭頂部で束ねずに、低い位置でまとめてください。２つ縛りが望ましいです。 〇結果は後日お知らせします。
薬物乱用防止教室	２３日（木）	６年生	〇薬物乱用による心身の影響について外房地区少年センターの方が講話をしてくださいます。

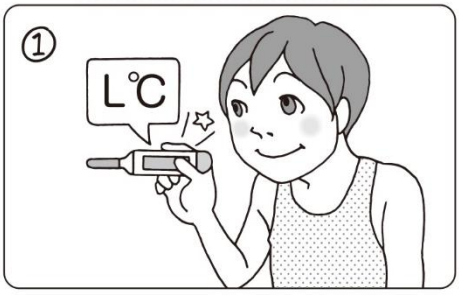
インフルエンザにご注意ください！！

先月末に千葉県内でインフルエンザ警報が発令されました。インフルエンザにかかってしまった場合は、出席停止になります。学校にご連絡ください。

出席停止の基準は、学校保健安全法で以下のように決められています。
「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」
※発症日（0日目）は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザの症状（発熱等）が始まった日です。
解熱後２日とは、解熱日を0日として2日を経過するまでの間です。

体温計の正しい使い方

児童のみなさんも読んでみよう。



体温計の電源を入れ、
表示部に「L℃」が出たら準備完了

体温計の先は
わきのくぼみの中心にあてる

下から押し上げるように
持ち上げ、わきをしめる

正しく測るためには、
◎測っているときは、体を動かさないようにしましょう。
◎汗をかいているときは、測る前にふき取りましょう。
意外と知らない人が多いので確認してみましょう！

換気をしよう！

寒くなってくると、窓を閉め切ってしまいたくなりますよね。しかし、健康によい環境づくりのためには「換気」が大切です。感染症予防のためにも、こまめな換気を引き続き心がけましょう。

教室の空気が汚れると…

- 頭が痛くなったり、気分が悪くなったりする。⇒勉強に集中できなくなる。
- 咳やくしゃみによってウイルスが空気中に漂う。⇒感染症が広がる。

続けよう！

こまめな換気

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

- 頭がスッキリする
- 感染症予防になる
- こもった匂いや湿気がとれる

換気をするときのポイントは
対角線の
窓を開けること

換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう