

ほけんたごより 1月

令和7年1月24日 田鶴小学校 保健室

新しい年になりました。冬休みは元気にすごせましたか。まだまだ寒い冬は続きます。季節に合った服装に注意して、寒さに負けない体をつくりましょう。楽しいこと、うれしいことがたくさんある1年になりますように。

2025年
己年
ぐつすり眠って元気がな1年を

あけましておめでとうございます。2025年は己年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（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。

成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとって下さいね。

インフルエンザ警報がでています

手指消毒・マスクを強化

インフルエンザの出席停止期間は、下の表を見てください。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に限り、治癒証明書(病院で書いてもらう書類)はいりません。他の出席停止になる感染症は証明書がいります。

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK

冬休み歯みがきカレンダーより

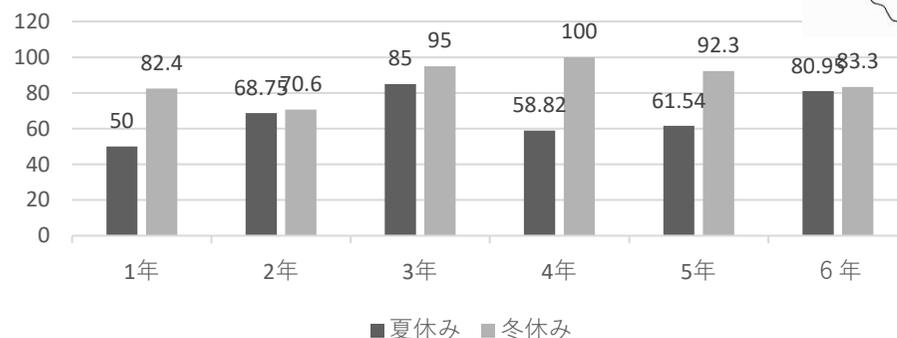


朝・昼・夜、全部ぬれた人は、全体で38.9%でした。

3年と5年は半数以上が朝・昼・夜の歯みがきができていました。

夜の歯みがきを毎日した人がどの学年も夏休みより増えてよかったです。むし歯は寝ている間に作られやすいので、夜は必ずみがきましょう。

夜の歯みがきを毎日した人 (%)



感想

- 1年 まいにちはみがきできたよ。(男子)
これからも あさひるばんのはみがきをします。(男子)
- 2年 はをみがいたら すっきりしました。(女子)
もっとはみがきをして きれいなはを めざしたい。(女子)
- 3年 むし歯にならないように がんばります(男子)
1回だけぬれなかったのが くやしいです。(女子)
- 4年 14日間 朝・昼・夜と ぜんぶみがけて よかったです。(女子)
今まで てきとうにやってたから ゆっくりやったら きれいになった。(男子)
- 5年 夏休みとはちがい朝・昼・夜すべて毎日できました。(女子)
昼はお出かけとかが多いのでみがけない時がありました。来年はがんばりたいです。(女子)
- 6年 昼にみがく日が夏休みよりふえた。(女子)
昼に忘れてしまうことがあったから、忘れないように習慣づけたいと思った。(女子)

