ほけんだより 1月号

富田林市立新堂小学校 保健室 2025.1.8(水)

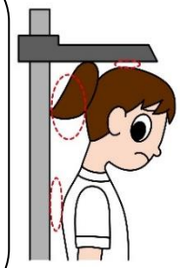
（✿ おうちの人と読みましょう ✿）

新しい1年が始まりました。冬休み中はゆっくりすごせましたか？さむい季節はとくに朝が起きにくいですね。起きたらまずカーテンをあけて、朝日をしっかりあびて、1日の良いスタートを切りましょう！

本年もみなさんが元気に過ごせますように。よろしくお願いいたします☀

1月の保健行事

10日(金)	（1年）	持ちもの：たいそう服
14日(火)	（2年）	
15日(水)	二測定（3年）	※かみの毛を頭の上で結んでこないようにしましょう！
16日(木)	（4年）	
20日(月)	（5年）	
21日(火)	（6年）	



『インフルエンザ』出席停止期間

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

例1

例2

※インフルエンザの意見書は不要です（その他の感染症については意見書が必要なものがあります。）

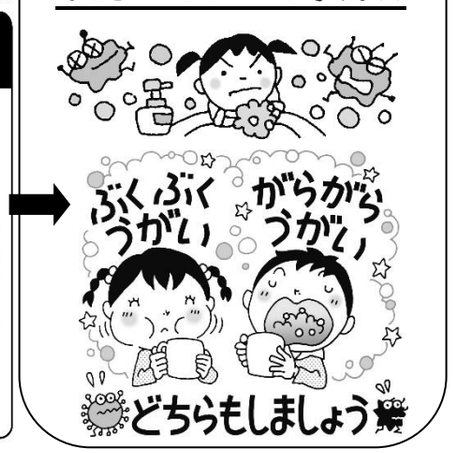
その他感染症については、『各種感染症の出席停止期間の基準』（富田林市HP）をご参照ください。

自分のからだにインタビュー

冬休みの間、いっぱい遊んで、おいしいものをたくさん食べて、ゆっくり寝て、いいことがたくさんあったはずなのに、なんとなくだるい…という人はいませんか？ちょっと、自分のからだの声を聞いてみましょう。

目の疲れ＝脳の疲れ＝心の疲れ？

みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見て入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も働きすぎて疲れているかもしれません。脳が疲れると、なんとなくいらいらしたり、ちょっとしたことで落ち込んだり…脳の疲れは心の疲れ、とも言えそうですね。

ちがいがわかりますか？ かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

手洗い・うがいで予防!!