



令和6年1月9日 さいたま市立南浦和小学校 保健室



令和6年になりました。今年もよろしくお祈いします。
 皆さんは、今年の目標を立てましたか？ どんな目標を達成する
 にもコツコツと努力を積み重ねることが大切ですが、そのためには
 健康な心と体が必要です。今年1年けがや事故、病気に気をつけて
 過ごしましょう。

皆さんの毎日が元気で充実した日々になるよう応援しています。

脱 ぶゆ休みモード！！

新学期が始まりました。お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズム
 が変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

はや お
早起き



決まった時間に起きて朝日

を浴びましょう。早起きする

と夜も自然と眠くなり、早寝

にもつながります。

スイッチ！②

あさ
朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネ

ルギー源になります。菓子パン

などではなく、栄養バランスの

良い食事を心がけて。

スイッチ！③

うん どう
運動



寒いときこそ運動で体の中

からポカポカに。体がほどよ

く疲れれば、夜もぐっすり眠

れます。

できていますか？

せいけつ 手洗い

手をふくハンカチは
いつもポケットなどに身
につけておきましょう。



せいけつ手洗いをしっかりしよう！

せいけつ手洗いは、手の平だけでなく、指先や親指、
 指の間、手首など洗い残さないように洗う方法で、
 約30秒かかります。「あわあわ手洗い」の
 やり方で、いつも手を洗い、
 感染症を予防しましょう。



保護者の方へ

インフルエンザ

今シーズンは2種類のA型が流行！

昨年度の流行・・・ほとんど AH3型のインフルエンザが主流。

今シーズン・・・AH3型≧A型 H1pdm09で2種類のA型が流行しているため、2回かかる人も多い。

※AH3型とは、2009年にパンデミックを起こしていたウイルス。

A型 H1pdm09とは、1968年にパンデミックを起こしたウイルスで「香港型」と呼ばれ現在まで繰り返して流行している。

～以上 浦和医師会 感染症サーベイランス調査報告第49週より～

今後は感染症流行期といえる時期に入りますので、引き続き手洗い、マスク、換気などで予防していくことが大切です。

保護者の方へお願いします

★朝の健康観察をお願いします

※登校後に発熱や体調不良で早退する児童が増えてくる時期です！

- ◎ 起床後に頭痛や寒気、体のだるさ、微熱、関節痛などを訴えた場合は、インフルエンザの可能性もあるかもしれません。普段と違う様子がみられる場合は、登校を控えて家庭で様子をご覧ください。
- ◎ 発熱等、体調に変化が見られた場合は、医師の診察を受けるようにしてください。熱が下がった後も2～3日は休養をとらせてください。

◆欠席連絡の内容について 新欠席連絡フォームでお知らせください。

インフルエンザや発熱での欠席が多くなっています。感染症の流行状況を早めに把握するために、ご協力をお願いいたします。

(例) かせ・体調不良→→ 熱(例 38.0度)や症状を詳しくお知らせください。
頭痛、腹痛、のどの痛み、咳、鼻水、下痢、嘔吐、吐き気など

※医療機関でインフルエンザと診断された場合は、発症日と出席停止期間をお知らせください。