



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。今年もよろしくお願ひします。  
 皆さんは、今年このとしの目標もくひょうを立てましたか？ どんな目標もくひょうを達成たっせいするにもコツコツと努力どりよくを積み重ねることが大切たいせつですが、そのためには健康な心と体けんこうが必要ひつようです。今年1年このとしけがや事故じこ、病びょうきに気をつけて過ごしましすょう。

皆さんの毎日まいにちが元げん気で充じゅう実じつした日々ひびになるよう応援おうえんしています。

# 脱 ぶゆ休みモード！！

新学期しんがつきが始はじまりました。お正月しょうがつ気分ぶんから抜ぬけ出だせない人ひとはいませんか？ 冬休ふゆやすみで生せい活かつリズムがか変わかってしましった人ひとは、3つのスがイっチちで学が校こうモードに切きり替かえましょう。

## スイッチ！①

はや お  
**早起き**



き じかん お あさひ  
決きまった時じ間かんに起おきあさひて朝あ日ひ  
あ はやお  
を浴あびましょう。早はや起おきあさひする  
よる しぜん ねむ はやね  
と夜よも自し然ぜんと眠ねむくなり、早はや寝ね  
にもつなながります。

## スイッチ！②

あさ  
**朝ごはん**



からだ のう めざ にち  
体からだと脳のうが目め覚ざめ、1日いちのエえネね  
ルるギぎ源げんにななります。菓か子しパぱン  
ななどではななく、栄えい養ようバばラらンんスの  
よ しょくじ こころ  
良よい食しょく事じを心こころがけて。

## スイッチ！③

うん どう  
**運動**



さむ うんどう からだ なか  
寒さむいときこそ運うん動どうで体からだの中なか  
かからポぽカかポぽカかに。体からだがほほどよ  
つか よる ねむ  
く疲つかれらば、夜よるもぐぐっすり眠ねむ  
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み  
につけておおきましょう。



せいけつ 手洗いをしっかりしよう！

せいけつ 手洗てあらいは、手ての平ひらだけでなく、指ゆび先さきや親おや指ゆび、  
指ゆびの間あいだ、手て首くびなど洗あらい残のこしがないように洗あらう方ほう法ほうで、  
約やく30秒びょうかかかります。「ああわああわ手て洗あらい」の  
やかたたで、いいつつも手てを洗あらい、  
感かん染せん症しょうを予よ防ぼうしましょう。



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見てください。
- ◎ 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。