

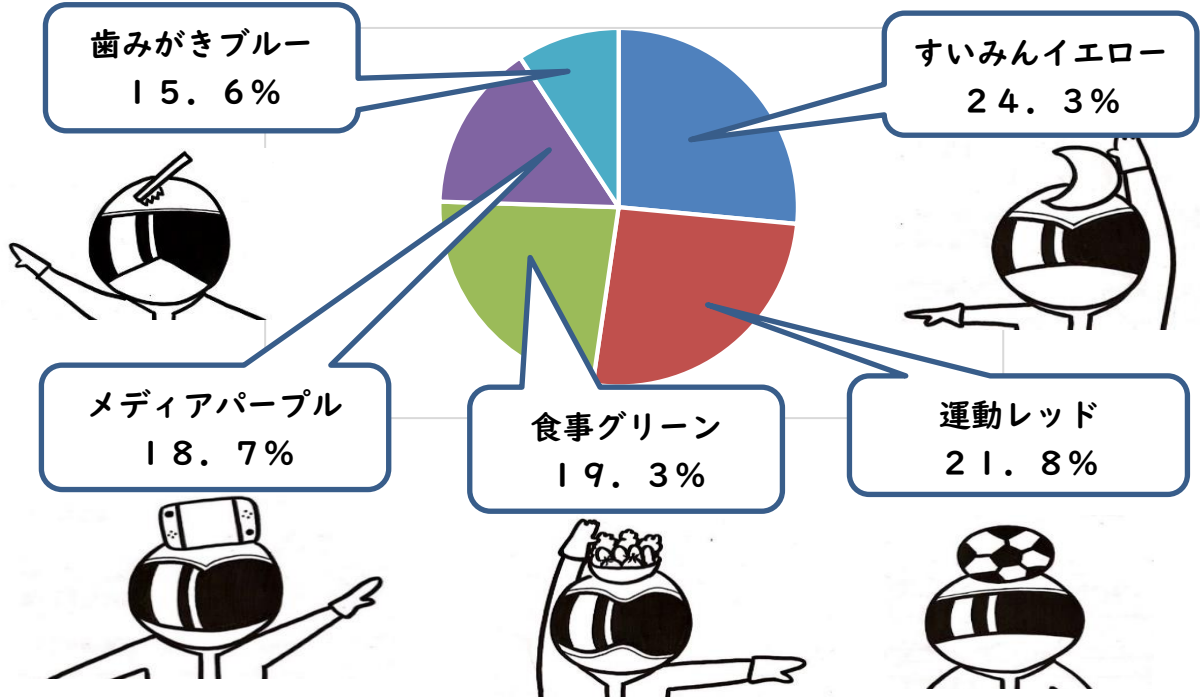


鯨川村立鯨川小学校 第9号
令和6年1月16日(火)発行
(発行責任者) 大塚 欣之
(文責) 松川 理咲

*おうちの人と一緒によみましょう！

あけましておめでとうございます。2024年が始まりました。皆さんは、どんな目標を立てましたか？目標を達成するには、あきらめない気持ちと努力することが大切です。その土台になるのは、健康な体と心です。冬も本番。寒さに負けることなく、「早ね・早起き・朝ごはん」そして、感染症予防を心がけましょう。

「冬休みの健康カレンダー」の集計結果



<おうちの人からのメッセージ紹介>

- 歯みがき3回がなかなかできませんでしたが、このカレンダーがあったので、意識してやっていたように思います (第1学年保護者様)
- YouTubeなど一度見始めると時間を過ぎてしまうことがありました。伝えるとやめるので再度時間を決めて使用するようになっています (第2学年保護者様)
- 「食事に野菜を入れてね」とリクエストがありました。野菜が食べられるようにスープや鍋に入れて工夫しました。(第3学年保護者様)
- 自分で決めた目標が出来ていなかったので、少しずつ守れるように親子で話し合い、出来るようになって欲しいです。(第4学年保護者様)
- 朝、野菜を取れない日が多かったので、私も意識して準備したり声かけをしていきたいです。(第5学年保護者様)
- 正月明けから歯を磨く意識が強くなったような気がしました。歯みがきを大切にしていきたいです。(第6学年保護者様)

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、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

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

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

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。

2024年も引き

続き感染予防を!

インフルエンザ

風邪

の違いは?



年が明け、本校でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症に感染するお子さんがおり、油断できない状況にあります。

3学期が始まり、学校生活に慣れるのに疲れて免疫力が下がる可能性があります。免疫力を高めるために、栄養バランスの取れた食事や睡眠をしっかり取ることも大切です。

| | インフルエンザ | 風邪 |
|-------|-------------------------------|-------------------|
| 発熱 | 高熱 (38℃以上) | 通常は微熱 (37~38℃) |
| 主な症状 | せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など | せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など |
| 症状の進行 | 急激 | ゆっくり |



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

鼻水の色を見よう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。

黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。