



すこやか



うるま市立与那城小学校 保健室 令和5年1月6日 発行



あけましておめでとございます

2023年、新しい一年がスタートしました。今年はどうな一年にしたいですか？人は笑うと、病気とたたかうめんえき力が高くなるといわれています。よなしろ小のみなさんが、たくさん笑って、心も体もけんこうな一年になりますように☆

1月の保健目標

しせいを 正しくしよう

「姿勢が悪いとどうなる？」

「パシ」としたら「せなか」

その1 目が悪くなる
本やノートを近くで見すぎると、遠くが見えづらくなるよ。

その2 歯並びが悪くなる
あご前に突き出たり、歯のかみ合わせが悪くなったりするよ。

その3 下痢や便秘になる
内臓を圧迫して、食べ物の吸収や消化がうまくできなくなるよ。

その4 集中力がなくなる
内臓が圧迫されて、血の流れが悪くなると、酸素が脳まで十分に届けられなくなるよ。

いつもいい姿勢を心がけましょう。
考え方も明るくなるかも！

体温のはかり方 (わき用体温計)

- 体温計の先をわきの中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面はからだのほうに向けます。
- はさんだら、わきをしっかりとめます。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。

保健室で検温するとき、正しく測れていない子をよく見かけます。さて、みなさんは、正しく検温できていますか？もしかすると、いつもの検温の仕方がまちがっているかもしれません。わき用体温計の正しい測り方を覚えておきましょう。平熱もかわってくるも！

ただ正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

換気しないと、こんなことに!?

ウイルスに感染しやすくなる

二酸化炭素が増え、頭痛がする

空気が汚れ、嫌な臭いがする

チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入替えをしよう！

質のよい睡眠をとるために

- ・寝る3時間前には食事をすませる。
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
- ・自分にあつた布団、枕をつかう。
- ・昼間、適度に運動をしておく。

朝起きたら、朝日をあびて体内時計をリセット！

さむいけど、からだをうごかしていますか？

そとあそび

ストレッチ

あうちのとっだい

ウォーキング

冬休み中に、歯の治療や、目の検査などが終わった人は、担任の先生または保健室まで報告をお願いします。

冬休み明け、生活リズムは整っていますか？質のよい睡眠を心がけましょう。

からだをうごかすといいこといっぱいよなしろっ子のみなさんがすこやかに成長しますように☆



クイズ de おさらい

インフルエンザにかかったら？

Q1. 発症後5日間は出席停止ですが、それに加えて熱が下がってから出席できるようになるまでは、さらに一定期間必要です。それは何日でしょう？

- ① 1日 ② 2日 ③ 3日

A. ②の2日。幼稚園生や保育園生は3日ですが、小学生以上は2日です。
発症して4日目に熱がさがった場合は...

発症	発熱	発熱	発熱	解熱	1日熱後	2日熱後	出席可能
発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	

出席停止期間

Q2. 「発症」は何を基準にしているでしょう？

- ① 高熱が出たとき
② 全身症状（だるいなど）が出たとき
③ インフルエンザウイルスがからだにはいつてきた瞬間



発症後5日を過ぎても、解熱後2日を経過してから

A. ①の発熱が基準になることが多いです。発熱した日は数えずに（0日目）、翌日から1日目・・・として数えていきます。

Q3. では、発症した翌日に解熱した場合、出席可能な日は発症後何日目でしょう？

- ① 4日目 ② 5日目 ③ 6日目

A. ③の6日目。熱がさがってから2日たっても、発症後5日間たつた後、6日目で出席可能。

発症	解熱	1日熱後	2日熱後			出席可能
発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	

出席停止期間

解熱後2日を過ぎても、発症後5日を経過してから



まとめ

インフルエンザは、発症後5日間かつ解熱後2日間は出席停止期間です

親子で

じゃんけんすごろく

- グー で勝ったら 1マス
- チョキ で勝ったら 2マス
- パー で勝ったら 3マス進む!
- すたーと
新しい年の始まりです!
今年も元気にすごせるかな?

かさね着で外でげんきにあそびます
1マスすすむ

せきがでるからマスクをしています
1マスすすむ

休みでも早おきできました
1マスすすむ

お風呂のあとはずっとハダカです
1マスもどる

外から帰ってすぐにうがいをしました
2マスすすむ

外は寒いから1日ゲームをすすごします
2マスもどる

夜は早めにねて明日スッキリめざめます
1マスすすむ

健康のやくそくを守って毎日元気に!!

うがい・手あらいをサポってかせをひいてしまいました!
4マスもどる

部屋のかんきをしてウイルスをおいだします
1マスすすむ

ごはんを1日3回しっかり食べました
2マスすすむ

ストーブの近くでふざけてあぶなかつた!!
3マスもどる

手を洗うのはめんどくさいから3秒だけ!
1マスもどる

冬の健康の「すごろく」です。親子で楽しみながら健康習慣を身につけてください。
※各マス、2回目以降に止まった場合、「すすむ」や「もどる」は適用しないでください。