



# ほほえみ

R7.1.8

福井市啓蒙小学校  
保健室



2025年がスタートしました。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。

「今年は、〇〇を頑張ろう」と、目標を立てたお子様もたくさんいるのではないのでしょうか？

いろいろなことを頑張るため、楽しむためには、体と心が元気であることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気な体を守ってほしいです。

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。



## ～インフルエンザ注意報発令中～



今年のインフルエンザは、特に感染力が強いインフルエンザ A pdm09型が流行しています。感染力が強いため、広範囲に急速に広がる可能性があります。症状には個人差がありますが、高熱・全身のだるさ・気持ちが悪い・咳・鼻水などがみられます。体調が良くない時には、登校前に熱を測り、熱があれば受診してください。インフルエンザと診断され場合は、学校まで連絡をお願いします。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

| ※1<br>発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|           |     |     |     |     |     |     |     |
|           |     |     |     |     |     |     |     |
|           |     |     |     |     |     |     |     |
|           |     |     |     |     |     |     |     |

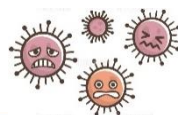
※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2

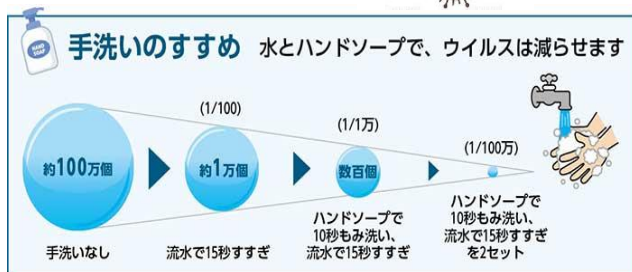


## 感染症を予防しましょう



### <ていねいな手洗いしましょう>

手指に付着したウイルスは、手洗いをすることで、しない時と比べ100分の1程度に減少と言われています。ハンドソープなどを使うことで、さらにウイルスを減らすことができます。



### <換気を徹底しましょう>

暖房中でも定期的な換気が大切です。前後左右の対角に空気の出入り口を開けることがポイントです。



### <こまめな水分補給をしましょう>

空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、繊毛がうまく動けなくなってしまうと。すると、ウイルスが体の中に入り込み、風邪をひきやすくなってしまいます。お茶は毎日忘れずに持ってきてきましょう。



「笑う門には福来たる」ということわざを聞いたことがありますか？

「笑う門」というのは「笑いのある家庭」のことで、笑い声があふれる家庭には幸せがやってくるという意味です。

さらに、笑いというのは、人を幸せにするだけではなく、実は健康にもよいということを知っていますか？

- ★脳の働きがよくなる
- ★血液の流れがよくなる
- ★自律神経のバランスがよくなる
- ★ストレスの解消になる
- ★幸福感がアップする

など、たくさんの効果があります。

さらに、笑うことで、免疫力が高まり、病気にかかりにくくなると言われています。紹介した効果は作り笑いでも少しは効果があるそうですが、お腹やほおが痛くなるくらい心から笑うことが一番です!!

笑う健康法、ぜひお試しください!!

