



～ げんきなこころ げんきなからだ ～

1月の保健目標

かぜにかからない
ようになろう

今年もよろしく
お願いします

あたら とし 新しく年になりました。みな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。そのためには、健康な心と体
が必要で、今年1年、けがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日
が元気で充実した日々になりますように。今年もよろしくお願いします。

きょう がつき 今日から3学期のスタートです!

いつもより少し長めの冬休みを終えて、3学期が始まりました。冬休みは規則正しく過ごすことができましたか?
早寝早起き、朝ご飯、そして寒いけれどたくさん運動をして、体を学校モードにしていきましょう!

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

しんがつき はじ 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?

ふゆやす せいかつ 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



き じかん お あさひ 決まった時間に起きて朝日
をあびましょう。早起きする
よる しぜん ねむ はやね 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



からだ のう めざ にち 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
よい しょくじ こころ 良い食事を心がけて。

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。

保護者の皆様へ

お子さまが感染性胃腸炎になったら



感 染性胃腸炎は、ノロウイルス
などのウイルスや細菌に感染して、
腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状
が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補
給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれてい
ます。家庭内で広げないために、適切な処理と処
理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂
白剤に5～10分浸し、消毒します。
色落ちが気になるものは85℃以上の
お湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり
消毒します



感染性胃腸炎が流行
しているようです。胃腸
炎のウイルス等はアルコ
ールでは死滅しないので、
塩素系の薬品や熱いお
湯で消毒をすると、家庭
内感染を防ぐことが出来
ます。

むし歯の治療がまだお済みでない御家庭は、今年度中の受診をお願いいたします。

33/44 治療率75%