

1月ほけんだより

間々田小学校
♪保健室♪



1月の保健目標

寒さに負けず、健康な体をつくろう！

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。
2025年の干支は、「乙巳」！「乙」は草木がしなやかに伸び、横へ広がっていく意味を持ちます。「巳（へび）」は神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返すことから不老不死のシンボルとされています。
「乙巳」の年にふさわしく、「再生や変化を繰り返しながら、広く発展していく年」になるよう、自分を高めていきましょう！



朝ごはんは大事！

だって…
成長期
だもん！！



予防をしっかりと！インフルエンザに注意！

3学期初日、インフルエンザや体調不良での欠席はいましたが、子どもたちの元気な笑顔がたくさん見られ、安心しました！
市内小 中 高校の感染状況は、1月8日現在インフルエンザ172名、新型コロナ20名です。
予防の基本（手洗い・うがい・換気）+ 体力づくりをしっかりと行い、元気に過ごしましょう！



保健室からのお知らせとお願い

- ① インフルエンザと診断されたら、速やかに学校へご連絡ください！
1：インフルエンザの型（A型またはB型）
2：出席停止の期間
- ② 出席停止期間中もコネクトに入力をお願いします。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



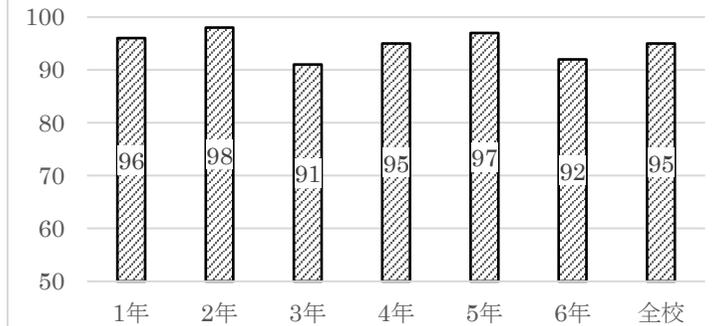
原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
解熱							
解熱後							
登校可能							

※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。

朝食を食べていますか？



11月の元気っ子カードの結果です。
昨年度の同時期の結果と比べると少しだけ朝食を食べる児童が増えています。でも欠食率の高い学年も…。
午前中、勉強や体育でたくさんエネルギーを使うので、朝食はとても大切です！！

- ☆食べる時間がない → 早寝早起き！
 - ☆おなかがすいてない → 夕飯の時間を早くする！
日中、いっぱい動く！
 - ☆食べる習慣がない → まずはおにぎり1個から
(バナナやヨーグルトもおすすめ♪)
- 朝ご飯の用意が難しい場合は、パンやバナナなどすぐ食べられる物を用意しておくことをオススメします！

口のまわりの筋肉が弱まっておこる「お口ポカン」！

出典:小学保健ニュース(少年写真新聞社)

指導:みらいクリニック 院長 今井 一彰 先生

気がつくと、口がポカンと開いたままになっていることはありませんか？

口が開いたままだと、口の中が乾燥し、細菌やウィルスなども入りやすくなるため、かぜやインフルエンザなどの病気にかかりやすくなったり、むし歯になりやすくなったりします。

「お口ポカン」を治すためには、口の周りや舌の筋肉をきたえることが大切です。

「お口ポカン」になる主な原因



やわらかい物ばかり食べ、あまりかまずに飲み込んでいると、口の周りや舌の筋肉が弱くなります。そうすると、意識しないと口が閉じられなくなり、気がつくとお口がポカンと開いた状態が続くことが多くなります。

口の周りの筋肉を「あいうべ体操」できたえよう(1日30回)

あ 「あー」と言って、笑きく口を開く

い 「いー」と言って、笑きく口を横に広げる

う 「うー」と言って、くちびるを前に突き出す

べ 「べー」と言って、舌をあごの先までのばす

遊びながら、「お口ポカン」を治す方法も



よくかんで食べよう

かみごたえのある物や食材を大きく切った物を食べるとかむ回数が増えます。すると、口の周りや舌の筋肉がよく動き、きたえられ、自然と口が閉じるようになります。