

かぞくよ  
家族で読む!



# けんこう三川

周南たちばな学園 三川小 保健室



しんねんあ  
新年明けましておめでとうございます。2025年も、健康・元気・笑顔で過ごしましょう!そのためには  
たいちょうかんり いちばんたいせつ  
体調管理が一番大切です。しっかり感染症対策をして、感染症にかからないようにしましょう。「食事、  
うんどう すいみん きほんてき せいかつしゅうかん  
運動・睡眠の基本的な生活習慣が身につけていないと、体の免疫力(ウイルスから体を守る力)が  
ていか かんせんしょう  
低下して、感染症にかかりやすくなってしまいます。

## 感染症

## みんなで協力して 流行を防ぎましょう



バランスのとれた食事

十分な睡眠

予防接種

適度な運動

十分な睡眠

### 感染症予防の3原則

抵抗力を高める

### 感染経路の遮断

うがい

手洗い

咳エチケット

マスク

患者の隔離

### 感染源の除去

やすんでね...

冬休み ○○が不足していませんか…?

睡眠

運動

しっかり睡眠をとろう

ふゆ げんき

# 冬も元気いっぱい!けんこうにすごすために

ふゆ はらまき  
冬のひえに 腹巻!

ウイルスをやっつけよう!

の もの すいぶん  
あたたかい飲み物で水分ほきゅう



からだ うち  
体を動かすと、きもちがいいよ!

あたたかメニュー、いただきま〜す!



できていますか?

「ハンカチ・タオルを<sup>わす</sup>れちゃった!」  
という<sup>こえ</sup>声をよく<sup>き</sup>聞きます。毎日、<sup>まいにち</sup>新しい<sup>あたら</sup>しい  
もの<sup>も</sup>を持って<sup>き</sup>来て<sup>き</sup>てください。

## あ ら 洗った手はきれいな ハンカチでふこう



### 保護者の方へ

いつも、お子さんの体調の変化等の御連絡ありがとうございます。

冬休み中、お子さんの体調はいかがだったでしょうか。

休み明けは、少しずつ学校の生活リズムに体を慣らしていくよう、御家庭でも見守りをお願いします。

朝の健康状態は十分に確認し、かぜ症状や胃腸炎等の消化器症状がある場合には無理をせず、体を休めることを優先させるようにしてください。

### 【身体測定のお知らせ】

1月8日(水)に1・2・3年生、10日(金)に4・5・6年生の身体測定があります。体操服を持たせるようお願いします。結果は、「健康のきろく」に記入します。

後日、お子さんが持ち帰りましたら、確認して押印し、担任まで御提出ください。

### 【1月のカウンセリング】

スクールカウンセラーの佐野久美子先生の来校日は、1月20日(月)と27日(月)の9:00~12:00です。気軽に御相談ください。予約をいれますので保健室まで御連絡ください。(加藤:48-6197)