



2025年1月7日 葛城市立當麻小学校 保健室



2025年<sup>ねん</sup>がスタートしました! 今年<sup>ことし</sup>の目標<sup>もくひょう</sup>は立てましたか?  
どんな目標<sup>もくひょう</sup>を達成<sup>たっせい</sup>するにも、コツコツ<sup>がんば</sup>頑張<sup>たいせつ</sup>ることが大切です。  
そのためには、健康<sup>けんこう</sup>な心<sup>こころ</sup>と体<sup>からだ</sup>が必要です。2025年<sup>ねん</sup>も怪我<sup>けが</sup>や  
病気<sup>びょうき</sup>に気<sup>き</sup>をつけて過<sup>す</sup>ごしましょう。

今年<sup>ことし</sup>の<sup>もくひょう</sup>は?



今年<sup>ことし</sup>も一年<sup>いちねん</sup>、元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>にすごそう

心<sup>こころ</sup>も体<sup>からだ</sup>も元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>いっぱい毎日<sup>まいにち</sup>を過<sup>す</sup>ごせるように、こんなこと<sup>こと</sup>に気<sup>き</sup>をつけましょう。

### ● 1日3食、栄養<sup>えいよう</sup>バランスの

よい食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>をとる

### ● 適<sup>てき</sup>度<sup>ど</sup>な運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>をして

体<sup>たい</sup>力<sup>りよく</sup>をつける

### ● 夜<sup>よる</sup>はぐっすり眠<sup>ねむ</sup>る

### ● 早<sup>はや</sup>寝<sup>ね</sup>早<sup>はや</sup>起<sup>お</sup>きする

### ● 感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しょう</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>を心<sup>こころ</sup>がける

### ● 上<sup>じょう</sup>手<sup>ず</sup>にス<sup>かい</sup>ト<sup>しやう</sup>レ<sup>く</sup>スを解<sup>かい</sup>消<sup>しょう</sup>する

### ● 「つ<sup>おも</sup>か<sup>れ</sup>た<sup>な</sup>」と思<sup>おも</sup>ったら、

早<sup>はや</sup>め<sup>やす</sup>に休<sup>やす</sup>む



スイッチ!

冬<sup>ふゆ</sup>休<sup>やす</sup>みモ<sup>がっ</sup>ード >>> 学<sup>こう</sup>校<sup>こう</sup>モ<sup>がっ</sup>ード

新<sup>しん</sup>学<sup>がっ</sup>期<sup>き</sup>が始<sup>はじ</sup>まりましたが、お正<sup>しょう</sup>月<sup>がつ</sup>気<sup>き</sup>分<sup>ぶん</sup>から抜<sup>ぬ</sup>け出<sup>だ</sup>せな<sup>ひと</sup>い<sup>ひと</sup>ま<sup>ひと</sup>せんか?  
冬<sup>ふゆ</sup>休<sup>やす</sup>みで生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>リズ<sup>か</sup>ムが変<sup>へ</sup>わっ<sup>ひと</sup>て<sup>がっこう</sup>し<sup>き</sup>ま<sup>か</sup>った人<sup>ひと</sup>は、3つ<sup>さん</sup>のス<sup>き</sup>イ<sup>か</sup>ッ<sup>か</sup>チで学<sup>がっ</sup>校<sup>こう</sup>モ<sup>がっ</sup>ードに切<sup>き</sup>り替<sup>か</sup>えま<sup>か</sup>しょう。

#### ス<sup>き</sup>イ<sup>か</sup>ッ<sup>か</sup>チ! ①

早<sup>はや</sup>起<sup>お</sup>き



決<sup>き</sup>ま<sup>じ</sup>つ<sup>かん</sup>た<sup>お</sup>き<sup>あさ</sup>て朝<sup>あさ</sup>日<sup>ひ</sup>  
を浴<sup>あ</sup>びま<sup>はや</sup>しょう。早<sup>はや</sup>起<sup>お</sup>きする  
と夜<sup>よる</sup>も自<sup>し</sup>然<sup>ぜん</sup>と眠<sup>ねむ</sup>くなり、早<sup>はや</sup>寝<sup>ね</sup>  
にもつな<sup>な</sup>が<sup>り</sup>ま<sup>す</sup>。

#### ス<sup>き</sup>イ<sup>か</sup>ッ<sup>か</sup>チ! ②

朝<sup>あさ</sup>ごは<sup>ん</sup>



体<sup>からだ</sup>と脳<sup>のう</sup>が目<sup>め</sup>覚<sup>ざ</sup>め、1日<sup>いちにち</sup>のエ<sup>え</sup>ネ  
ルギ<sup>る</sup>ー源<sup>げん</sup>にな<sup>かし</sup>ります。菓<sup>くわ</sup>子<sup>し</sup>パ<sup>ん</sup>  
な<sup>な</sup>どで<sup>えい</sup>は<sup>よう</sup>く、栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>バ<sup>ん</sup>ラ<sup>ん</sup>ス<sup>の</sup>  
の<sup>よ</sup>い食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>を心<sup>こころ</sup>が<sup>け</sup>て。

#### ス<sup>き</sup>イ<sup>か</sup>ッ<sup>か</sup>チ! ③

運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>



寒<sup>さむ</sup>いときこそ運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>で体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>  
か<sup>か</sup>らポ<sup>ぽ</sup>カ<sup>か</sup>ポ<sup>ぽ</sup>カに。体<sup>からだ</sup>がほ<sup>ほ</sup>どよ  
く疲<sup>つか</sup>れ<sup>よる</sup>れば、夜<sup>よる</sup>もぐっすり眠<sup>ねむ</sup>  
れ<sup>れ</sup>ま<sup>す</sup>。

1月7日は  
七<sup>ななくさ</sup>草<sup>ひ</sup>の<sup>ひ</sup>日<sup>ひ</sup>



すずしろ



ほとけのざ



せり



すずな



なすな



ごぎょう



はこべら

七<sup>ななくさ</sup>草<sup>ひ</sup>粥<sup>じゆく</sup>を食<sup>た</sup>べて、1年<sup>ねん</sup>の無<sup>む</sup>病<sup>びやう</sup>息<sup>そく</sup>災<sup>さい</sup>  
(病<sup>びやう</sup>氣<sup>き</sup>をしな<sup>い</sup>で健<sup>けん</sup>康<sup>こう</sup>で<sup>こと</sup>あること)  
を願<sup>ねが</sup>う日<sup>ひ</sup>です。

# 感染症に

## かからない! うつさない!!



- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症にかかりやすくなります。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように、右に書いてあることに気を付けましょう。

- ☐ 人が大勢いる場所ではマスクをする
- ☐ せきエチケットに注意する  
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- ☐ 石けんでていねいに手を洗う
- ☐ しっかり栄養をとる
- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 規則正しい生活をする



## 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

|            | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目    | 5日目    | 6日目    | 7日目  |
|------------|-----|-----|-----|-----|--------|--------|--------|------|
| 3日目に解熱した場合 |     | 発熱  | 発熱  | 解熱  | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校OK   |      |
| 4日目に解熱した場合 |     | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校OK |

新型コロナの場合 (例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

|               | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目  | 5日目      | 6日目      | 7日目  |
|---------------|-----|-----|-----|-----|------|----------|----------|------|
| 4日目に症状が軽快した場合 |     | 有症状 | 有症状 | 有症状 | 症状軽快 | 症状軽快後1日目 | 登校OK     |      |
| 5日目に症状が軽快した場合 |     | 有症状 | 有症状 | 有症状 | 有症状  | 症状軽快     | 症状軽快後1日目 | 登校OK |

## 7つのちがいをさがそう!

