



2024年は辰年。中国から伝わった「干支」にまつわる話では、十二支の中で唯一、空想の生き物である龍（辰）は、天に昇る様子から、古来より成功や発展の象徴として、縁起がよいとされています。みなさんの心とからだ、健やかに成長していく一年となりますようお祈りいたします。今年もよろしくお祈りいたします。

保健目標

寒さに負けない からだをつくろう

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心からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過剰ににくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

どんなに気をつけていても風邪をひいたり、インフルエンザに感染することもあります。そんなときは、体を温め、こまめに水分補給を行い、たっぷり休養しましょう。



※ 高熱時の入浴は控えましょう。

2学期の保健室の様子 (12/22まで)

けが (外科的訴え) 86人

体調不良 (内科的訴え) 44人

けがで多かった訴え すり傷

体調不良で多かった訴え 頭痛

2学期はインフルエンザ・新型コロナウイルスなど感染症による学級閉鎖もありましたが、「原田っ子フェスタ」や「持久走大会」など、学校行事に向けて目標を持って取り組むことができ、一人一人が輝いていました。

3学期は、寒さも厳しくなりますが、外でたくさん遊んで寒さを吹き飛ばし、元気に過ごせたらいいですね。

みなさんが元気で楽しい一年を過ごせますように...

