



ほけんだより



かた
おうちの方とよみましょう。

れいわ ねん がつ ょっか すい
令和8年2月4日(水)
きたかたがくえんしょがっこ ほけんしつ
北方学園小学校 保健室



今日は、立春です。立春は、春がだんだん近づいてくる日です。まだ寒い日も多いですが、日差しがあたたかく感じることもありますね。この時期は、朝夕の寒暖差や生活リズムの乱れから、心や体に疲れが出やすくなります。しっかりと休む時間も作ることができますか？春を気持ちよく迎えるための準備期間として、今の生活を見直してみるのもよいですね。



チョコとからだのちょうどいい関係

♡ チョコを食べすぎるとどうなる？

- ・ むし歯になりやすくなる
- ・ おなかの調子がくずれることがある
- ・ 夜、ねむりにくくなることがある

♡ チョコを食べた後は...

- ・ すぐに歯みがきをしよう
- ・ だらだら食べず、時間を決めて食べよう

Happy Valentine's Day

チョコレートは、がまんするものではなく、上手に付き合うことが大切！

おいしく食べて、歯もからだも大切にしながら

バレンタインを楽しみましょう♡



おに 鬼は～そと！

ふく 福は～うち！

あなたのうちに

こんな鬼はいませんか？



きのう せつぶん 昨日は節分でしたね。豆まきをしたり、恵方巻を食べた人もいるのではないでしょうか。

豆まきをするのは、みんなが健康で幸せに過ごせるように願って、よくないものを追い出すた

めと言われています。自分の中に鬼がいないかチェックしてみましょう！



わす おに 忘れもの鬼



おに 運動きらい鬼



よ おに 夜ふかし鬼



ば おに むし歯鬼



おに ゲーム鬼



す おに 好ききらい鬼



よ けんこうりょく を呼んで健康力アップ！



- ねる前に準備物のふくしゅう
- 早く寝て、体力かいふく

- メディア依存こくふく
- 運動きらいこくふく

- しっかり歯みがきふく
- 好ききらいこくふく

ふゆ 冬でもだいじ！

水分補給チェック



すいぶんほきゅう
水分

ふん
補

ほ

きゅう

「水分補給は夏だけ」と思っていませんか？

実は冬も、体やのどは、気づかないうちにかわいています。冬は空気がかんそうしているため、のどの中もかわきやすくなるのです。

のどがかわくと、ばい菌やウイルスが、からだに入りやすくなります。そのため、かぜや感染症の予防には、水分をとって、のどをうるおしが大切です。

「気づいたらあまり飲んでいなかった…！」
ということを防ぐために、水分補給チェックをしてみましょう。

水分足りてるかな？

チェックしよう！

- 朝、家を出る前に水分をとっている
- のどがかわく前に、少しずつ飲んでいる
- 休み時間に水分補給をしている
- 体育のあとや、外で遊んだあとに飲んでいる
- 家に帰ってからも水分をこまめにとっている

一度にたくさん飲まなくとも大丈夫。
「こまめに、少しずつ」がポイントです。

寒い季節も、意識して水分をとり、
元気に学校生活を送りましょう。



りゅうこうちゅう インフルエンザ、流行中！



たいちょう
体調がわるく
けっせき そうたい ひと
欠席・早退した人
45人
(北方学園小)

インフルエンザで
しゅっせきいし ひと
出席停止になった人
13人
(北方学園小)
383人
(のべおかし 延岡市)

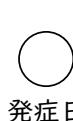


保護者の方へ ~ 登校前の健康観察をお願いいたします ~

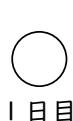
- ◆ インフルエンザの予防接種をしていても、感染することがあります。
- ◆ 症状が軽く出る場合もありますので、体調が優れない場合はご家庭で様子をみていただき、必要に応じて病院を受診してください。
- ◆ 感染力が強いため、学校保健安全法に基づき「出席停止」となります。診断を受けましたら、すみやかに学校へ連絡をお願いいたします。

【インフルエンザ 出席停止期間】

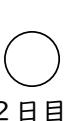
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。



発症日



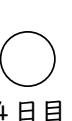
1日目



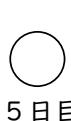
2日目



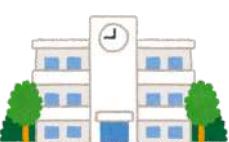
3日目



4日目



5日目



※ 解熱日が伸びれば、その分登校可能日も延長になります。医師の指示に従ってください。