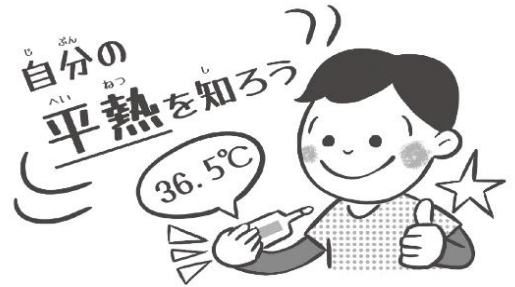




明けましておめでとうございます。2024年の干支は辰。辰は十二支の中で最も縁起の良い干支と言われています。様々な願いを叶えてくれるだけでなく、あらゆる物事をいい方向へ導いてくれる力があるそうです。2024年も二塚っ子の皆さんにとって、健康な1年になるよう心から願っております。

今月の保健目標

感染症の予防につとめよう！



免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。

- 1** 体にウイルスが入って来ると
- 2** 自然免疫チームが来て戦います
- 3** 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います
- 4** ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

おおあば 大暴れするぞー！

ウイルスをやっつけろ！

おうえん 応援を連れてくる

行くぞー！

おー！

たお 倒したぞー！

きろく 記録したからまた来ても大丈夫だ！

あなたの平熱は何℃ですか？

自分の平熱を知ることによって、体調の変化に気づきやすくなります。保健室に病気で来室した児童には、普段の元気な時の体温を聞いています。平熱を基準に熱の上がり具合を見て、発熱以外の症状がないか詳しく問診しています。

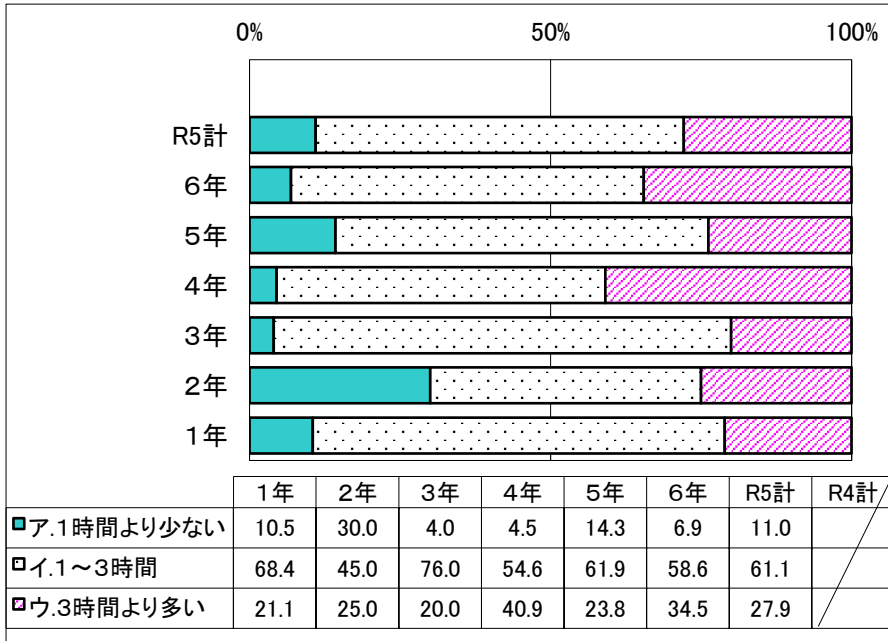
1月の保健行事

- 15日(月) 身体測定・視力検査(3・4年)
- 16日(火) 身体測定・視力検査(1・2年)
- 17日(水) 身体測定・視力検査(5・6年)

- * メガネを持っている人は、矯正視力(メガネをかけたときの視力)を検査します。メガネを忘れずに持ってきてきましょう。
- * 身体測定は、半そで・半ズボンの体操服で行います。女子は、頭の上や後ろで髪の毛を結ばないようにしましょう。



「1日のうち、テレビやゲーム・インターネットの時間はどれくらいですか？」 (R5. 11月のとやまゲンキッズの結果より)



冬休み中、メディアの利用時間はどうだったでしょうか？

平日3時間以上、テレビやゲーム、インターネットを利用している人は、自分の生活を一度見直してみてください。

お家の人と相談して、メディアを利用する時のルールを決めましょう。



健康目標を立てよう

昨年さくねんは風邪かぜなどの病気びょうきやケガをしませんでしたか。

1年間ねんかん、健康けんこうに過すぎせたかふり返かえって、新あたらしい1年ねんを元げん気に

過すぎすための、新しんねん年ねんの健康けんこう目標もくひょうを立たててみましょう。

2024年 健康目標

