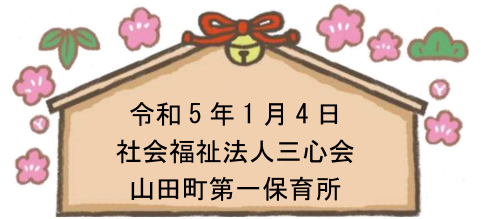




# 1月 ほけんだより



令和5年1月4日  
社会福祉法人三心会  
山田町第一保育所

あけましておめでとうございます。今年はどんな1年になるのでしょうか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して保健に関する情報をお伝えしていきます。本年もよろしくお願いたします。

## 内科健康診断

1月11日(水) 13時15分頃～大槌おおのクリニック 大野忠広 院長先生にお越しいただき、内科健診を行います。

- 体調不良等で当日欠席したお子さんは後日健診を行います。
- 髪の毛の長いお子さんは、診察の妨げになりますので、髪を結ぶようにしましょう。
- 医師の都合や感染症の流行状況により日程が変更になる場合があります。ご了承ください。



町内でインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が出ています。体調が優れない時は必ず受診するようにしましょう。ご家庭で普段と違う様子が見られる時は、ささいな事でもかまいませんので、お知らせください。

## 規則正しい生活リズムで健康な1年を！

年末年始のお休みで生活リズムが崩れてしまったご家庭も多いのではないのでしょうか？毎日元気に過ごすためには規則正しい生活が基本です。生活リズムを見直してみましよう。

### ◇ 夜は何時に寝ていますか？

睡眠時間が同じでも早寝した時と夜更かしした時では睡眠の質が異なります。遅く起きると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり昼寝をしても、不足分は補えません。遅くても9時には寝るようにしましょう。

### ◇ 朝は何時に起きていますか？

朝の光を浴びる事で体内時計がリセットされ体が目を覚まします。脳も体も活動を始めるので朝食もしっかりと食べる事ができ、午前中から活発に動けます。7時には起きるようにしましょう。

### ◇ 朝ごはんは食べていますか？

朝ごはんを食べる事で体内リズムと生活リズムのスイッチがONになります。また朝ごはは1日元気に過ごすためのエネルギー源になります。パンだけ・おにぎりだけ…と偏った食事にならないよう、栄養バランスも見直してみましよう。

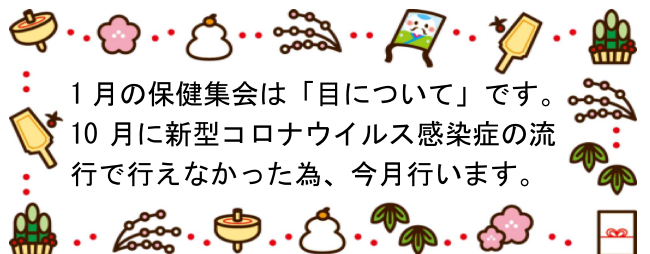
## インフルエンザにかかったら

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで（小学生以上は2日）**出席停止**です！

☆ 出席停止期間の例 ☆

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 	解熱 →	お休み →				登所 OK	
発症 		解熱 →	お休み →			登所 OK	
発症 			解熱 →	お休み →			登所 OK

出席停止期間は保健安全法で決められています。感染拡大を防ぐために必ず守りましよう。



1月の保健集会は「目について」です。  
10月に新型コロナウイルス感染症の流行で行えなかった為、今月行います。