

ほけんだより1が

南会津町立南郷小学校
保健室 第17号
平成29年1月10日

《1月の保健目標》かぜやインフルエンザを予防しよう！

・+・+3学期がはじまりました+・+・

たのしい冬休みが終わり、いよいよまとめの3学期となりました。
2017年、今年はどうな年にしたいですか？裕子先生の今年の目標は、体力をつけることです！初詣では、今年も1年間、南郷小のみなさんが健康でいられるようお願いをしてきました。
今年も元気に登校できるようにしましょう。



*** 1月の保健行事 ***

- 1月11日(水) 発育測定(1・2年生)
- 12日(木) 発育測定(3・4年生)
- 13日(金) 発育測定(5・6年生)

身長と体重を測定します。
9月から、どのくらい成長しているかな？たのしみですね。

- ※ 学校のジャージで測定します。
- ※ 髪が長い人は、頭の上や後ろでしげらないようにしましょう。

毎朝

今日も元気？

自分でチェックしよう！



冬休みの間に、早ね・早起き・朝ごはんの生活リズムが崩れてしまっていないですか？
学校生活がはじまったばかりの時は、気づかないうちに体が疲れやすくなっています。

かぜやインフルエンザにかからないためにも、毎朝、自分の体が元気かどうかチェックしましょう！



あ 合いことばは… 「かからない！うつさない！」

よぼう かぜやインフルエンザを予防しよう！

① せき 咳エチケット

せき・くしゃみが出る人は必ずマスクをしましょう。

※咳・くしゃみをするときには、人のいない方向に向かってしましょう。



② てあらう 手洗い・うがい

外から部屋に入った時、食事の前など、こまめにしましょう。手を洗うときには必ずせっけんを使いましょう。



③ しつと 湿度を保つ

50～60%が理想です。加湿器がなければ、ぬらしたタオルを干すなどしましょう。



④ はやね・はやお 早ね・早起き

疲れがたまると抵抗力が下がり、病気にかかりやすくなります。体をゆっくり休めることが大切です。



⑤ バランスのとれた食事

野菜・くだもの・肉・魚・大豆などで、ビタミンやたんぱく質をしっかりとりましょう。



⑥ ひと ごみへの外出をひかえる

どうしても行かなければならない場合は、マスクをしましょう。帰ってきたら手洗いうがいを忘れずに。



おうちの方へ

3学期が始まりました。今年もよろしくお願ひいたします。学校が始まって間もない時期は、疲れがたまりやすくなり、免疫力や抵抗力が下がりやすくなります。ご家族で身体に無理のないよう、十分にご配慮いただければと思います。これからインフルエンザや胃腸炎などが本格的に流行ってきます。ご家庭でも、お子さんの健康観察をよろしくお願ひいたします。

※ インフルエンザの出席停止期間は発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでになります ※

きりとり
お子さんの健康や生活のことで気になっていることがありましたら、ご意見をお寄せください。