

# ほけんだより

平成 30 年 1 月 10 日

豊田北部小学校

保健室

3 学期が始まりました。冬休みののんびりした生活から、学校のリズムに早く戻しましょう。それには、まず朝の早起きから始めましょう。

## 3 学期の保健目標

### かぜ・インフルエンザの予防をしよう！

今月の健康の日のテーマも、「かぜ・インフルエンザを予防しよう！」でした。子供達には、基本的な予防法の、手洗い・うがい・マスク・換気について話をしました。御家庭でも、外から帰ったら手洗いうがいを促すなど、声かけをお願いいたします。

磐田市内では、10 月中旬からインフルエンザが流行し、学級閉鎖の措置を取っている学校があります。本校でもインフルエンザに感染した児童がいます。自分が辛くならない・相手に辛い思いをさせない事を念頭に、予防方法を実践していきましょう！

## かぜ・インフルエンザ

ウイルスにねられるのは **こんな人!**



夜ふかし大好き。  
睡眠が足りていない

うがい・手洗いは  
しない



食べものの  
好き嫌いが  
多い

運動は  
あまりしない



規則正しい生活と、必要な栄養素の摂取、適度な運動、風邪予防のための手洗いうがいを心がけましょう！

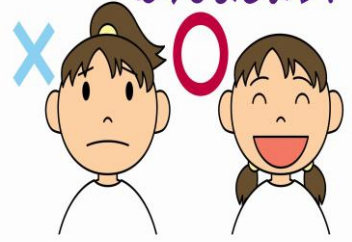


# 身体測定を行います

1月10日(水)	1・2年生
1月12日(金)	3・4年生
1月15日(月)	5・6年生

「けんこうカード」  
(1年～6年)を持ち  
帰りますので、お子さ  
んの成長を見てくだ  
さい。

髪はじゃまにならない位置で  
むすびましょう!



\*測定は体操服を着て行いますので持ってきてきましょう。

## 冬を健康に過ごすために 衣服調節

具合の悪い子は、保温を心掛けさせてください。

下着は、体の汚れを吸収したり、体を温かく守ってくれたりします。下着は必ず着用しましょう。

## 歯みがき

学校では、給食の後に歯みがきをしています。歯みがきは、食べたらみがくという習慣ですので、家庭でも御指導お願いします。舌もみがくと、風邪の予防になります。



## 保健室からのお知らせ

3学期に入り、かぜやインフルエンザの流行も予想されます。  
インフルエンザと診断されたら、必ず学校にお知らせください。

学校では、早めの対応をして、流行を防ぎたいと思いますので、  
保護者の皆様の御協力をよろしくお願いいたします。

