

ほけんだより

平成28年1月9日
練馬区立中村小学校
保健室

★1月のほけん目標★ ^{もくひょう} 手洗い・うがいをしましょう

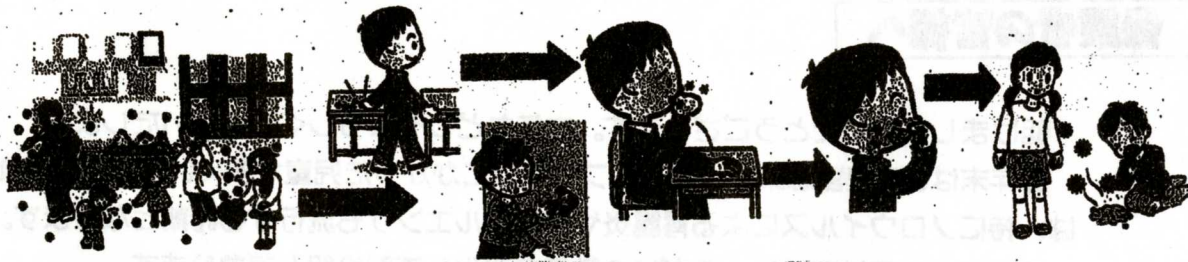
あけましておめでとうございます。

冬休みの生活はいかがでしたか。お正月は、来客や外出が多く、寝るのが遅くな
ってしまったり食べ過ぎてしまったりと生活リズムがくずれがちだった人も多いと懸
念です。2学期後半が始まりました。早ね早起きをして規則正しい生活リズムをとりも
としましょう。

今年も1年、みなさんが健康で楽しい学校生活を送れますよう願っています。

●冬の病気に負けない体をつくろう●

私たちは日頃、気がつかないうちに、手でいろいろな物を触っています。もしも、そこに
細菌やウィルスがいたらどうしますか。



手についた細菌やウィルスは、どんどん広がっていきます。細菌やウィルスは小さく自
ら見えません。冬の病気に負けないために大切なことはなんでしょう。

ただ ^{てあら}正しい手洗いで

^{よほう}予防しよう!!

^{てあら}手洗い3つの約束

1. 石けんを使う!



2. 水で流して洗う!



3. 水気を拭き取る!



ウィルスを
からだ
体にはいれない!

きそくただ せいかつ
規則正しい生活を

つづ
続けよう！！



◇^{あそび}早寝・^{おき}早起



◇^{はげ}元気に^{からだ}体を^{うご}動かす



◇^{あさ}朝食・^{ひる}昼食・^{ゆふ}夕食を^た食べる

◇^{あそび}朝、^{トイレ}トイレに^い行く



保護者の皆様へ

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

昨年末は、溶連菌感染症やマイコプラズマにかかった児童が多くいました。これからは、特にノロウイルスによる胃腸炎やインフルエンザも流行する時期となります。

そこで、1月は手洗い・うがいの励行を強化して取り組んで参ります。

ご家庭においても、手洗い・うがいの励行、ハンカチの携帯、朝の健康観察のご協力をお願いいたします。

1月12日～20日は計測（身長・体重）を行います！

測定は体育着を着用して行います。

尚、全学年測定の前に5分～10分程度の保健指導を行います。

また、測定終了後1、2年には、計測記録カードにて、3年、4年5年、6年には健康カードで結果をお知らせいたします。身長・体重の値、伸びを確認の上、押印して学校にご提出ください。

