



ほけんだより 1月号



平成31年1月10日
練馬区立下石神井小学校
校長 境野 宏樹
養護教諭 榎本 弘子

あけましておめでとうございます。

冬休みも終わり、3学期がスタートしました。楽しいお正月が過ごせましたでしょうか？

今年はどうな年にしたいですか？たくさん考えていることはあると思いますが、全ての基本は健康であることです。食事・睡眠を十分にとり、からだを大事にして、元気よく過ごしましょう。

インフルエンザも流行ってきています。手洗い・うがいを忘れずに行いましょう！

1月保健目標

かぜを予防しよう

12月感染症情報（出席停止）

- ・溶連菌感染症・・・7人
- ・感染性胃腸炎・・・2人
- ・インフルエンザA型・・・6人
- ・インフルエンザB型・・・1人
- ・流行性角結膜炎・・・1人
- ・手足口病・1人
- ・水ぼうそう・10人

●●●1月の保健行事●●●

◆身体計測実施

- 1月10日（木）6年生
- 1月11日（金）5年生
- 1月15日（火）2年生
- 1月16日（水）3年生
- 1月17日（木）1年生
- 1月18日（金）4年生

※身体計測の当日は、髪を高い位置で結ぶことや、編み込み等もして来ないようにしてください。
ご協力をお願いいたします。

登校前の健康観察のお願い

これからの季節は、インフルエンザなどの集団感染症が流行します。朝、熱がなくても当てはまる項目があるときは、学校に登校できる状態であるか「登校前の健康観察」をしてから、登校させてください。

- ・熱がある
- ・お腹がいたい、下痢をしている
- ・吐き気がする、吐いている
- ・全身がだるい
- ・頭痛がする
- ・せきが出る
- ・筋肉や関節が痛い
- ・のどが痛い



「食欲があるか」「しっかり眠れたか」なども確認してください。

がつ ほけんもくひょう よぼう
1月の保健目標 「かぜを予防しよう」

しょうじょう し
1. かぜの症状を知ろう

□くしゃみ □だるさ □鼻水、鼻づまり □頭痛 □発熱 □のどの痛み □せき、たん

よぼう
2. 予防のためにできること

●一人一人が毎日気を付けて、ウイルスや細菌を体に入れないことが大切です。

てあら
手洗い

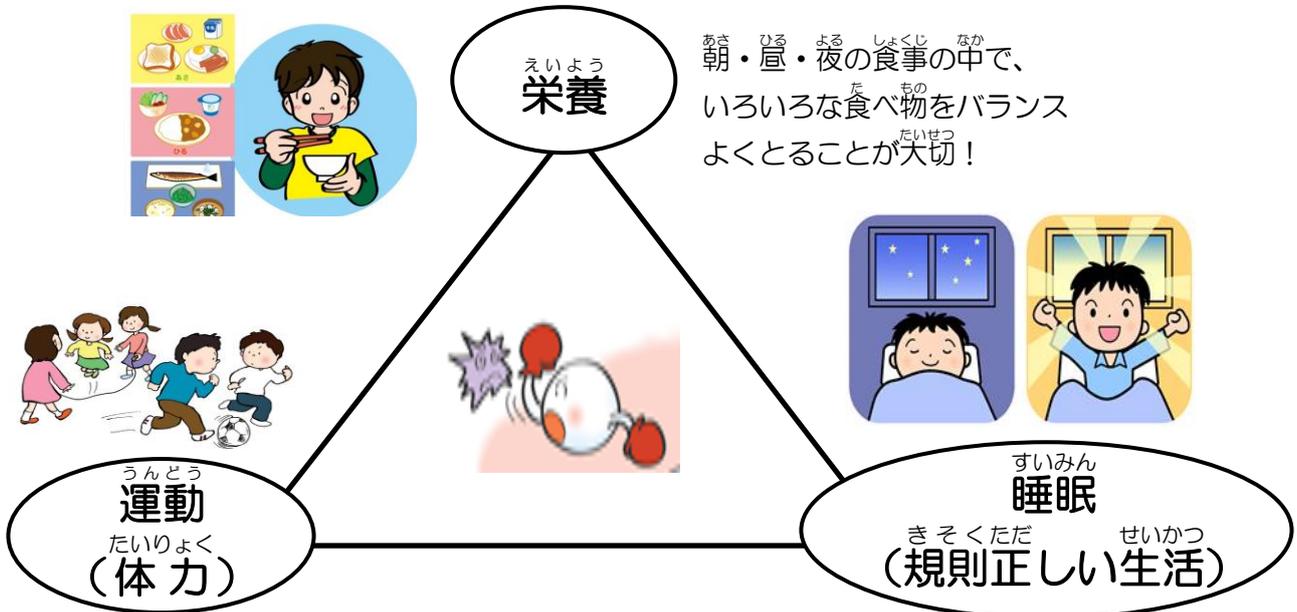
うがい

マスク

くうき き
空気 (かん気)



●体の中に入ったウイルスや細菌と戦う力を強くすることも大切です。



えいよう
栄養

あさ・ひる・よるの食事の中で、
 いろいろな食べ物をバランス
 よくとることが大切！



うんどう
運動
 たいりよく
(体力)

かぜと戦う体の働きや体力を
 高めるには体を動かして遊ぶこ
 とが大切！



すいみん
睡眠

きそくただ せいかつ
(規則正しい生活)

体の疲れをとり、かぜと戦う
 体力をつけるには、夜しっかり
 眠ることが大切！

よぼう
3. かぜを予防しよう

てあら 手洗い、うがい、マスク、空気、栄養、体力、規則正しい生活の
 7つを心がけると、かぜやインフルエンザを予防することができます。
 この最初の文字を並びかえると『うまくきたえて』になります。

みなさんも、『うまくきたえて』、かぜやインフルエンザを予防しま
 しょう。

