

ほけんだより 1月

平成25年 1月 9日
大泉第三小学校保健室

新しい年が始まりました。
冬休み、けがや病気はしませんでしたか？
今年も健康で楽しい毎日を送りたいですね。
まずは、早寝早起きをして生活リズムを元に戻しましょう。



今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



おうちの人といっしょによんでください



1月の保健行事

9日(水)	計測1年生	○身長・体重を計ります。
10日(木)	計測2年生	
11日(金)	計測3年生 いちょう学級	○体育着を忘れずに 持ってきてください。
16日(水)	計測4年生	
17日(木)	計測6年生	
21日(月)	計測5年生	

計測後、身長・体重を記入した健康カードをお返しいたしますので、お子さんの成長を確認していただき、押印をして担任にご提出ください。

「緊急連絡先」に変更はありますか？

12月には感染性胃腸炎の症状で休む人が多かったです。保健室からも腹痛、下痢、嘔吐などで早退する人が何人もいました。体調不良などで早退する場合やけがで受診が必要な場合には、緊急連絡先にご連絡をすることがあります。変更がある場合には連絡帳で担任までお知らせください。

今月の保健目標

かぜを予防しよう！

12月にはかぜに負けない体づくりについてお知らせしました。1月はウイルスを体に入れないための方法についてお知らせします。寒さが厳しくなる1月から2月にかけてはインフルエンザのピークを迎えます。うがいや手洗いなど予防することを習慣にしていましょう。

1. うがいをする

外から帰ったら、かならずガラガラうがいをしましょう。

2. 手あらいをする

石けんで30秒以上しっかりあらいましょう。

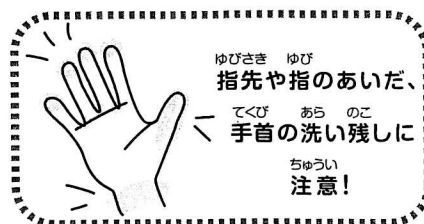
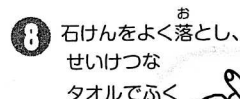
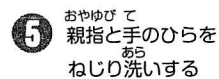
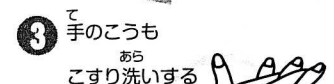
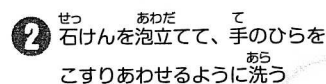
3. 人ごみをさける

人がたくさんいる場所にはできるけ行かないようにしましょう。

4. 空気の入れかえをする

1時間に1回は窓を開けて、空気を入れかえましょう。

じょうずな手洗いのしかた知っているかな？



健康カルタ

保健委員会の活動で健康カルタを作りました。その中から一部を紹介します。保健室前の掲示板にもはってありますのでぜひ見てください。

<p>さ むい冬 外で元気に 遊ぼうね</p>	<p>け んこうに うがい手洗い 予防する</p>	<p>と つぜんの インフルエンザ 予防しよう</p>	<p>か ぜひかず 健康目指して がんばろう</p>	<p>し ようが湯は 体がぼかぼか あったかい</p>	<p>ゆ つくりと 休むことは 大切だ</p>	<p>や すみ時間 たくさん外で 遊ぼうね</p>	<p>き ながある お部屋の中は そうじしよう</p>	<p>ほ けんしつ けが病気なら すぐ来てね</p>
<p>た いせつな 体を守れ 運動で</p>	<p>あ そんでて こけたらすぐに あらわなきや</p>	<p>の どがはれ 病院行って 薬のもう</p>	<p>せ きがでた うがいをしよう しっかりと</p>	<p>よ くあそぶ 元気な体 作ろうよ</p>	<p>む し菌なし ピカピカの歯で 気持ちいい</p>	<p>す ききらい なるべくなくせば かぜはなし</p>	<p>つ め切って 健康な爪 目指していこう</p>	<p>ふ くらんだ ほっぺは赤い リンゴ病</p>
<p>そ とあそび 帰ってきたら しようどくだ</p>	<p>う いるすだ 手洗いうがい しようね</p>	<p>ろ うかでは 走ったりせず 歩こうよ</p>	<p>も しものために マスクをつけて かぜ予防</p>	<p>み のまわり せいけつにしよう きれいだよ</p>	<p>て あらいや うがいをすれば 健康だ</p>	<p>え がおの子 元気に過ごす 健康だ</p>	<p>ね つでたら 薬を飲んで やすもうよ</p>	<p>く るしいよ そんなときには 119</p>
<p>ち がでたら ひとまず水で 洗おうよ</p>	<p>り んごをね 食べると元気が でてくるよ</p>	<p>ひ をつかい やけどをしたら すぐ冷やす</p>	<p>れ んらくで かぜだと伝え 気をつけよう</p>	<p>ぬ れたふく あらってきれいに しましょうね</p>	<p>は みがきを きちんとしよう 朝昼夜</p>	<p>今年も楽しい健康カルタができました。 みなさんぜひ、自分なりの健康カルタを作っ てみてください。</p>		