

ほけんだより

西郷小学校
保健室 No.9
R2. 1. 22(水)

3学期がスタートしました。冬休みは元気に過ごすことができましたでしょうか？

学校生活ではインフルエンザの流行も少なく、落ち着いて過ごすことができます。



今年(ことし)はどんな1年(ねん)にしたいですか？昨年(さくねん)でできなかったことを振り返り、今年(ことし)頑張(がんば)りたい目標(もくひょう)を立ててみてほしいです。「寝(ね)る時間が遅(おそ)くなってしまった…」「ゲームの時間(じかん)が長(なが)かった…」「休み時間(やすみ)や昼休み(ひるやすみ)に外遊(そとあそ)びができなかった…」など見直(みなお)したいこと(こと)が一人(ひとり)一人(ひとり)あるのではないかと(おも)います。たくましく成長(せいちょう)していくために健康習慣(けんこうしゅうかん)を見直(みなお)し、改善(かいぜん)してより良い充実(じゅうじつ)した1年(ねん)にしていきましょう。

また、佐賀県(さか)内(ない)でのインフルエンザ(りゅうこう)の流行(へいこう)が、まだまだ継続(けいぞく)しています。インフルエンザ(よぼう)を一人(ひとり)が行(おこな)い、学校(がっこう)での流行(りゅうこう)を防(ふせ)いでい(ま)しょう。予防(よぼう)のためにていねいな手洗(てあら)いや生活(せいかつ)のリズム(リズム)を整(ととの)えることが大(だい)切(せつ)です。新学期(しんがく)も「早(はや)ね、早(はや)おき、朝(あさ)ごはん」を心(こころ)がけ、インフルエンザ(よぼう)にかか(か)りにくい体(からだ)づくりをしてい(ま)しょう。

新年 健康生活スタート



1月の保健目標

インフルエンザの予防をしよう

今年(ことし)はねずみ年(ねずみねん)です。十二支(じゅうにし)の最初(さいしょ)となるねずみ年(ねずみねん)です。新(あたら)しいこと(こと)にチャレンジ(チャレンジ)して成長(せいちょう)してい(ま)ってほしいと願(ねが)っています。

ねずみは小さいけれどもちよこちよこよく動き回りよく働(はたら)くと言われていま(いま)す。西郷小(さいきょう)の皆(みな)さんも、勉強(べんきょう)やスポーツ(スポーツ)などよく頭(あたま)や身体(からだ)を働(はたら)かせて元氣(げんき)に過(す)ごしてい(ま)しょう。



☆清潔検査 ☆ 12月の結果(2・9・16・23日実施)

毎週月曜日(まいしゅうげつようび)に行(おこな)っている清潔検査(せいけつけんさ)の結果(けっか)をお知(し)らせします。自分(じぶん)の生活(せいかつ)を振り返(ふりかえ)りま(ま)しょう。西郷小(さいきょう) 220名(めい)のうち(うち)、忘れ(わす)れた人(ひと)の数(かず)を載(の)せていま(いま)す。

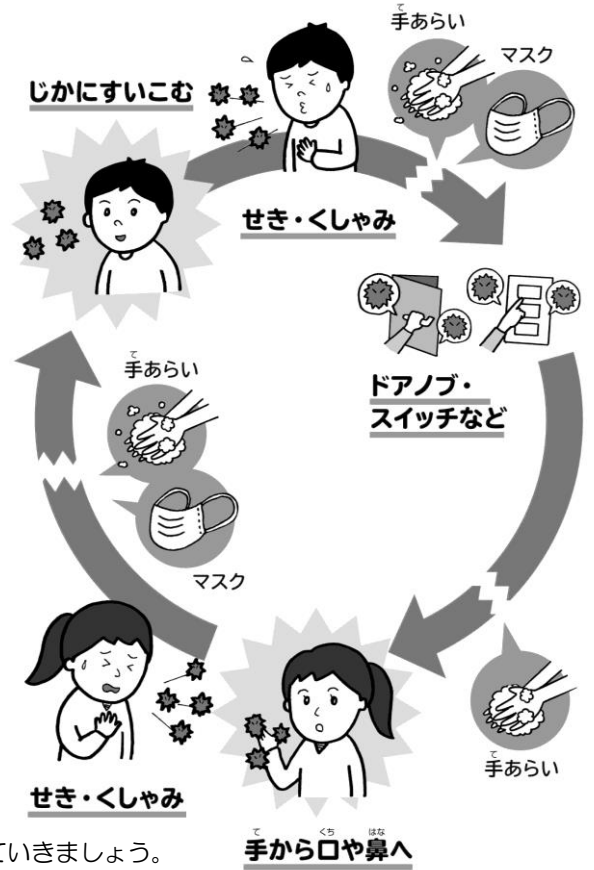
調査日(ちょうさび)	は 歯みがき	つめきり	うわぐつ	ハンカチ	ティッシュ	あさ 朝ごはん
12/2	6人	11人	4人	16人	27人	1人
12/9	8人	6人	5人	18人	27人	2人
12/16	6人	11人	1人	25人	26人	6人
12/23	4人	12人	4人	26人	24人	1人
けい計	24人	40人	14人	85人	104人	10人

12月(がつ)はハンカチ、ティッシュ忘れ(わす)れが多(おほ)かったです。3学期(がく)になり、けが(けが)や病氣(びょうき)で保健室(ほけんしつ)を利用(りよう)する人(ひと)が少(すく)なくな(な)っているように感(かん)じます。清潔(せいけつ)に気(き)をつけてより元氣(げんき)にす(す)ごしま(ま)しょう。

ウイルスはどこから？ / ～かぜ・インフルエンザ～

ウイルスをシャットアウト! その1:手洗い
 わたしたちはふだん、生活の中でいろいろなところにさわったり、手に持ったりしていますね。もしも、どこかでウイルスが手についていたとしたら…。石けんを使って、こまめに手あらいを!

ウイルスをシャットアウト! その2:マスク
 かぜ・インフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通りぬけてしまいます。でも、マスクをつけていると、ウイルスがついた飛まつ(せき・くしゃみが出たときに飛び出る鼻水やだ液)をブロックできます。



かかってしまった人は咳やくしゃみをしたときに、マスクをしていればウイルスの飛び散りを防ぐことができます。

インフルエンザの「ウイルス」は、マスクの網目を通りぬけてしまうくらいの大きさです。マスクをつけてさえいれば予防できるわけではありません。同時に手洗いでウイルス対策を積極的に行っていきましょう。

まちがいがし

おうちの人といっしょにやってみましょう!
 こたえは保健室前に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな?? ☆☆☆☆☆☆☆



しんがつき あさ はや
 新学期になって朝はスッキリ早おきができていますか? まずは早ねをして生活習慣を整えましょう!