

ほけんだより



がつなのか
1月7日 NO.9
うしきしょうがっこう ほけんしつ
牛牧小学校 保健室

あけまして
おめでとうございます

2020年ねんがスタートしました。今年ことしの目標もくひょうは何なんですか？
気持ちきもちを新たあらに、目標もくひょうに向むかって、今年ことし1年ねんもはりきって
いきましょう。健康けんこうに気きをつけて、心こころも体からだも元げん気きいっばい
過すごしてほしいと思おもいます。



1月の保健行事

- 1月 7日(火) 発育測定(けやき)
- 1月 8日(水) 発育測定(6年)
- 1月 9日(木) 発育測定(5年)
- 1月10日(金) 発育測定(4年)



- 1月14日(火) 発育測定(3年)
- 1月15日(水) 発育測定(2年)
- 1月16日(木) 発育測定(1年)
- 1月28日(火) 薬物乱用防止教室(6年)

※発育測定は、たいそう服で行います。
忘れわすないようにしましょう。

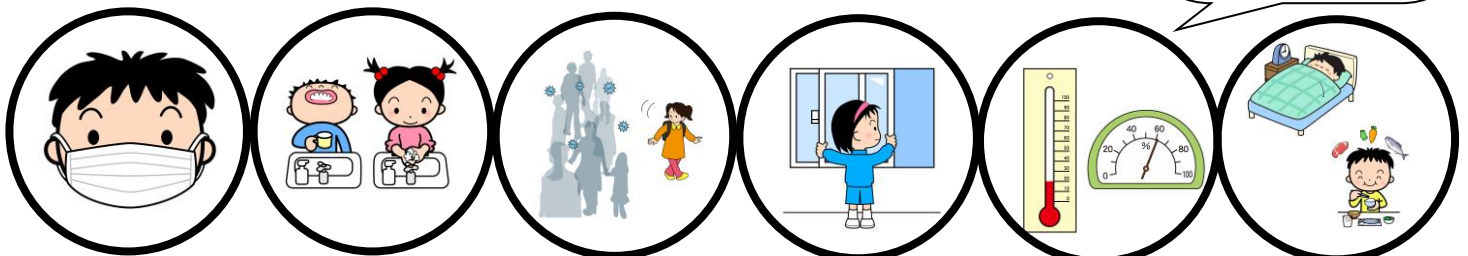
インフルエンザにご注意ください！

これからが本格的な流行りゅうこうシーズンです。牛牧小学校では11月に1クラス学級閉鎖がくきゅうへいさになるなど、流行りゅうこうが見られましたが、12月は落ち着き、かかった人ひとは数名すうめいでした。そして、2学期がっきにインフルエンザかんせんに感染かんせんした人のすべてがA型がたでした。例年れいねん、3学期がっきにはB型がたも流行りゅうこうしますので、一度かかった人ひとも要注意ちゅういです。

朝あさの時点で37℃どを超こえていたり、体調不良たいちょうふりょうの時には、登校後とうこうごに熱あつが出るでることが多くあります。無理むりをしないようにしましょう。また、発熱はつねつやおう吐おがあった時には、症状しょうじょうが治おさまって1日様子いちにちようすをみるのが安心あんしんです。家で過すぐすのとはちがい、学校生活がっこうせいかつは小学生しょうがくせいのみなさんにとって疲つかれるものです。長引かせないためにも、しっかり休養きゅうようをとるようにしましょう。

かせ・インフルエンザを予防する6つのポイント

ウイルスは乾燥かんばうした場所ばしょが大好きだいじき。湿度しつど50~60%の状態じょうたいを保たもてればインフルエンザえんげんを予防よぼうになると言いわれています。



外出がいしゅつするときは
マスクをつける

外出がいしゅつのあとは
うがい、手洗い

人ごみひとごみをさける

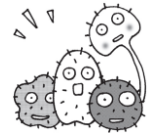
換気かんきをする

部屋の温度へやのおんどと湿度しつど
に気きを付ける

栄養えいようと休養きゅうようを
じゅうぶんとる

うらもあります。

あわあわ手洗いをしよう



手洗いは、かぜや感染症予防の基本です。学校でみなさんの様子を見てみると、ていねいに手洗いしている人がいる一方で、水で手の先を少しぬらしているだけの人や、せっかく手洗いたのに、服で手を拭いている人などがいます。石けんを使ってすみずみまで洗うことで、手についたバイキンを洗い流すことができます。「あわあわ手あらいのうた」に合わせて、石けんを使って上手に手洗いし、きれいなハンカチで手を拭きましょう！

楽しく、上手に手洗いしよう！

上手な手の洗い方を教えるよ。6つの手洗いポーズで覚えてね！

手の甲、指先、手首など
洗い残しやすい部分も
これならキレイに洗えるね。

1
おねがいのポーズ



ポイントは「てのひら」！
てのひらをあわせてスリスリ。

2
カメのポーズ



ポイントは「手の甲」！
親子ガメのように
両手を重ねてスリスリ。

3
お山のポーズ



ポイントは「指の間」！
指と指を組んで三角のお山を作ってゴシゴシ。

4
おおかみのポーズ



ポイントは「指先」！
おおかみのように
つめを立てて、ゴシゴシ。

5
バイクのポーズ



ポイントは「親指」！
バイクの運転みたいに、
親指をつけ根からぐりぐり。

6
つかまえた！のポーズ



ポイントは「手首」！
手首をにぎって
ぐりぐり。

あわあわ手あらいのうた

おうちのひとにも
おしえてあげよう！

おねがいのうた カメさん、カメさん♪

あの人さんかくのお山のうたで おおかみ おとととと おこちそう

いそいでバイクを ぶるん うんてん ききいっぱつ つかまえた！！

清潔なハンカチを

いつも持っておこう！



すぐ取り出せる所に入れよう。

ハンカチを忘れずに！

保護者の方へお知らせ

<「こどもけんこう」について>

発育測定が終わり次第、結果を記入して家庭へ配付します。そのまま自宅保管してください。返却の必要はありません。

<スポーツ振興センターの請求について>

学校でケガをして、病院で診察を受けた場合は、(財)日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。請求には書類の提出が必要です。受診した時には、書類をお渡ししますのでお知らせください。また事故発生日から2年で時効となってしまうので、ご注意ください。学校でのケガが原因で、卒業後も通院が続く場合は、継続して給付を受けることができます。ご不明な点は保健室・伊藤までお問い合わせください。