



南牧小学校保健室

No. 1 5

H30.1.11

がつ ほけんもくひょう びょうき よぼう つと
1月の保健目標：病気の予防に努めよう



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。

3学期を全校でそろってスタートできて、とつてもよかったです。

短い3学期ですが、寒さやかぜに負けずに、元気に過ごしたいですね。まずはしっかりと生活を学校モードにきりかえて、生活リズムを整えてください。



お知らせ・おねがい

体位測定について

本日、3学期の体位測定を行いました。結果は健康のきろく『のびのび』に記入し配布します。4月や8月の結果と比較し、ぜひお子さんと一緒に成長を確認してください。確認後は、押印し学校へ返却してください。

発育の様子で、何か気になることなどあれば、気軽にご連絡ください。

返却期限 : 1月15日(月)

けんこうチャレンジシートについて

1月12日(金)～1月18日(木)

本日、冬休み明け『けんこうチャレンジシート』を配布しました。冬休みモードから、学校モードに切り替えるため、**明日**から一週間、生活の記録をつけながらリズムを整えてほしいと思います。

おうちの方と相談して決めることや、チェックをしてもらう欄もあります。お子さんの生活について、一緒に見直す機会にしてもらえたらと思います。ご協力をお願いします。

提出日 : 1月19日(金)



インフル流行 県が注意報

1 / 6 上毛新聞より

インフルエンザの1医療機関当たりの患者報告数が第52週(12月25~31日)に県全体で13・70人と基準の10人を超えたことから、県は5日、インフルエンザ注意報を発令した。

保健所別の患者報告数は富岡(25・33人)が最も多く、太田(22・60人)、利根沼田(19・67人)と続いた。前橋以外は前週を上回った。注意報の発令は昨年より1週遅い。

県はせつげんでの手洗いや外出を控えるなど、インフルエンザに「かからないように気を付けるのに加え、マスクをするなどエチケットで「うつさない」ように呼び掛けている。

インフルエンザ 流行中!!



全国的に感染性胃腸炎・インフルエンザが流行しています。また、富岡・甘楽地区は県内でも患者数が多くなっています。少しでも体の不調を感じたら、無理せず早めの受診をお願いします。

インフルエンザの症状



この他にも、のどの痛みや、倦怠感、筋肉痛の症状があります。また、B型では、胃腸等消化器症状もでているようです



インフルエンザウイルスは、今の乾いて、温度の低い空気が大好き…ということはその逆は苦手ですね

インフルエンザ対策



<学校>

- ①手洗いうがい・マスクのすすめ
- ②給食前の手指用アルコールの使用
- ③教室にて加湿器の使用
- ④ていねいな健康観察
- ⑤感染症情報の発信



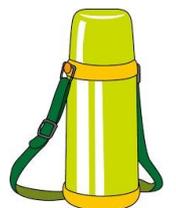
<家庭でのお願い>

- ①手洗いうがい・マスクのすすめ
- ②早寝・早起き・はなまるご飯で免疫力アップ
- ③人ごみへの外出をひかえる
- ④室内の温度と湿度の確保
- ⑤体調不良の場合は換温

合い言葉は「うまくきたえて」・・・5分間保健指導で児童に話しました!

う うがい、手洗いをする
ま マスクをする
く 空気を入れかえる

き 規則正しい生活
た 体力をつける
え 栄養バランスのよい食事
て 手洗いは泡でしっかりと



カテキン!

カテキンで、勝て菌!…緑茶等に含まれるカテキンは、ウイルスを撃退する効果があるそうです。水筒にうがいや水分補給で適温のお茶の持参もおすすめです。