



南牧小学校保健室  
No. 1 4  
H31.1.7

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。あたらしとしがっき新しい年と3学期がスタートしました。  
みじか がっき さむ ま げんき 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  
しっかりと生活せいかつ がっこうを学校モードにきりかえて、生活リズムせいかつ ととのを整えてください。

※お知らせとお願い※

## ① 身長・体重測定があります



10日(木)に3学期の身長体重測定を行います。結果は健康のきろく『のびのび』に記入し翌日に配布します。成長の確認をお願いします。また、当日の服装は体操服、髪を頭の上で結ばないようお願いします。発育の様子で何か気になることがあれば、気軽にご連絡ください。

返却期限：1月15日(火)

## ② けんこうチャレンジシートについて

1月8日(火)～1月14日(月)実施

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。家庭の方と相談して決めることや、チェック欄もあります。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。(参考に前回の感想を一部裏面に載せました)

提出日：1月15日(火)

## ③ 冬休み中の健康調査にご協力をお願いします

冬休み中の健康調査 きりとり 年 名前( ) 1月10日(木)までに担任へ

↓ あてはまるものに○をつけてください

- 1、冬休み中は元気に過ごせました(病気もけがもしなかった)
- 2、冬休み中にけがや病気をしました(いつ頃、どんな状態に?)
- 3、体のことで心配なことや気がかりなことがありましたらお書きください

<児童>

- ・次は昼の歯みがきもがんばります。 ・家の人に起こしてもらったことが多かった。
- ・「もうすこし」だったから冬休みあけは「すばらしい」にしたい。
- ・ねるのがおそいので早くねたい。

<保護者>

- ・言われてしぶしぶやっていました。規則正しい生活は将来あなたの生活を助けることですよ。
- ・チャレンジシートがなくても早起きできていました。目覚まし時計を意識するなど工夫して。

全国的にインフルエンザが流行しています。例年1月下旬から2月にかけて患者数がピークを迎えることが多くなっています。予防と、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、冬の乾いて、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と換気
- 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体調不良の場合は検温

スクールバス内では、マスクの着用をお願いします。また、地域流行時には検温をお願いすることがあります！ 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。うがいや水分補給用に、水筒に適温のお茶を入れて持参するのもおすすめです。

