

ほけんだより

萩野台小学校
H31. 2. 1

1月24日、昨年度より8日早く石川県にインフルエンザ警報が発令されました。萩野台小学校でもインフルエンザにかかる人が増えてきています。人がたくさんいるところに行くときなどは、特に注意が必要です。手洗い・うがいやきそく正しい生活を心がけ、インフルエンザにかからないように気をつけて過ごしましょう！！



2月の保健目標

☆心の健康を考えよう



<心も元気がなくなることがあります>



悲しいことや腹が立つことがあると、心もつかれたり、元気がなくなったりしてしまいます。それは、だれにでもおこること。決してめずらしいことやおかしいことではありません。

心の元気がなくなる原因は…

- ・いやなことや悲しいことがあった
- ・無理にがんばっている
- ・ほっとできる時間がない など

心の元気がなくなったかも…

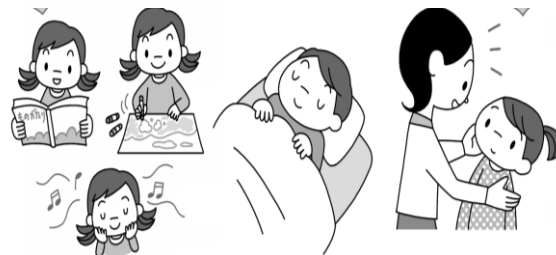
- ・楽しくない
- ・やる気が出ない
- ・気がついたらボンヤリ
- ・なかなか寝むれない など



心配事が解決したり、気分てんかんできたりすると、心はまた元気になります。

心の元気がなくなったときは…

- ・好きなことをする
- ・ゆっくりねむったり、のんびりすごしたりする
- ・誰かに話を聞いてもらう（ひとりでなやまないで◎）



インフルエンザに注意！！

～「うまくきたえて」かぜ・インフルエンザから体を守ろう～

①がいをする

☆ぶくぶくうがい1回、がらがらうがい3回以上

②すくをつける

☆しっかりと鼻と口をおおうようにつける（はなが出ている×、あごにつけている×）
☆せきやくしゃみが出るときは必ずマスクをつけてこよう！



③うきの入れかえをする（換気をする）

☆こまめに窓を開けて新鮮な空気を入れましょう

④そくたらしい生活をする

☆早寝早起きを心がけ、しっかり睡眠をとりましょう

⑤たいりょくをつける（運動をする）

☆細菌やウイルスと戦う力（抵抗力）を強くすることにつながります



⑥いようのバランスのよい食事をする

☆朝・昼・夜 好き嫌いをなくしっかりご飯を食べましょう



⑦あらいをわすれずに！

☆洗い残しに気をつけてせっけんをつけて30秒以上でいねいに洗いましょう

～保護者の皆様へ～

インフルエンザが疑われる症状がある場合は、早めの受診をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間

「発症したあと5日を経過し、かつ、熱が下がったあと2日を経過するまで」

せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族がインフルエンザにかかった場合等は、マスクを着用させていただきますようお願いいたします。

今後、インフルエンザの流行がみられた場合、予防のためのマスクを学級または学校の全員につけさせることがあります。そのため、給食用とは別に、予備のマスク（不織布製の使い捨てのもの）を2枚、お子様に持たせてくださるようお願いいたします。

マスクは清潔な袋（ナイロン袋等）に入れ、ランドセルに入れてください。インフルエンザの流行を防止するため、ご協力をお願いいたします。

<3学期 健康パワーアップ大作戦 結果>

1月10日（木）～16日（水）まで、「健康パワーアップ大作戦」に取り組みました。

全校でオールパーフェクト（すべての項目で〇がついた人）は、**12人**でした！

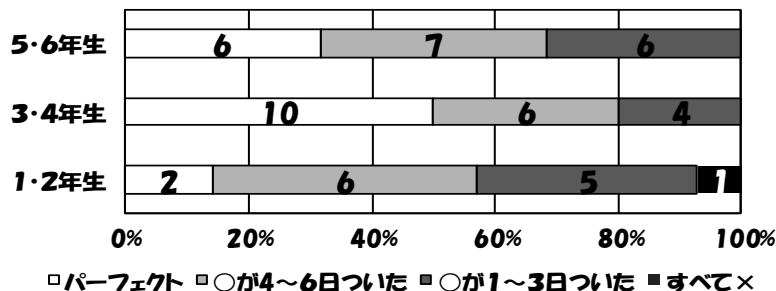
規則正しい生活は心と体の成長につながります。育ち盛りのみなさんにとって、とても大切です！！

×がたくさんついてしまった人は〇になるように意識して過ごしましょう。また、この期間だけでなく普段の生活も規則正しく過ごし、元気な心と体をつくっていきましょうね☆



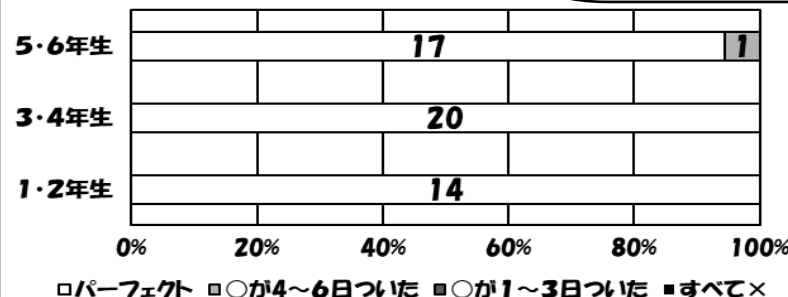
早おき

寒い朝はつらいですが、早起きががんばりましょう！



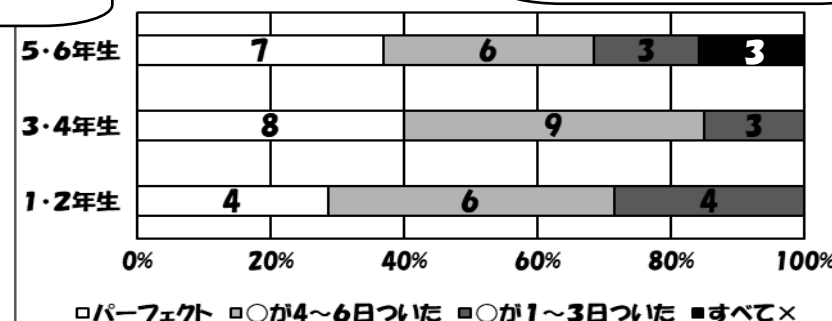
朝ごはん

ほとんどの人が毎日食べています。これからも朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校しましょう！



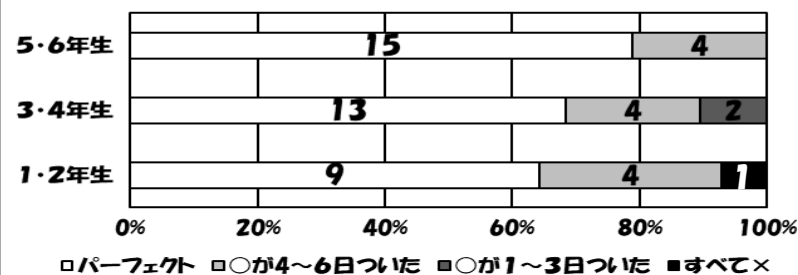
早ね

寝る前の行動を振り返り、毎日早寝を心がけましょう。

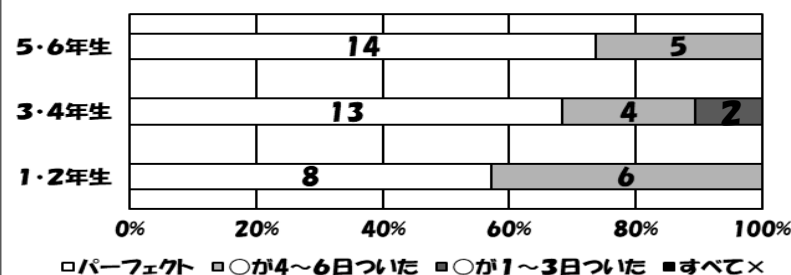


朝と昼の歯みがきができていない人がいました。むし歯予防の基本は正しい歯みがきです。1日3回の歯みがきをがんばりましょう！！

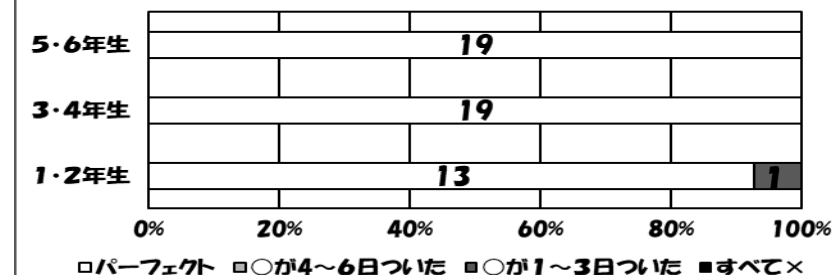
朝のはみがき



昼のはみがき



夜のはみがき



ふりかえり

- ・なかなかおきれなかったけどがんばっておきました。（1年生）
- ・ねるのをもうちょっとはやくすればよかったです。（2年生）
- ・土日の早おきができなかったで、次がんばりたいです。（3年生）
- ・6：30に起きることが多くなったし、朝、昼、夜の歯みがきもできるようになりました。（4年生）
- ・パーフェクトだったけどだいたいいつも同じだし、野菜やくだものを食べないといけなと思いまして。（5年生）
- ・休日に気がぬけているので意識していきたい。（6年生）

おうちの方から

- ・休みの間も頑張っておきまわることができたね。これからも、早寝、早起き、朝ごはん頑張ろう。
- ・朝すっきり目が覚めるように、夜は早く寝ようね。
- ・今度、朝ごはんを一緒に作ってみよう！！自分で作るときとおいしく食べられますよ。
- ・早く寝るにはどうしたらよかったか、振り返ると、次からは早く寝ることができるかもしれません。習い事のない日は早く寝る努力をしましょう。
- ・休みの日は生活リズムも変わるので、つい歯みがきを忘れがちなので、気をつけて歯みがきしてほしいと思います。

<保健室から> いつも様々な取組に対し、ご協力いただきありがとうございます。

本人の振り返りや保護者の方からのコメントから、今年度最後のパワーアップ大作戦に頑張っておきまわっていた様子が伺えました。

早寝・早起き・朝ごはん、そして1日3回の歯みがきを毎日の習慣としてできるよう、ご家庭でもご指導をどうぞよろしくお願い致します。

