

すこやか

新年明けましておめでとうございます。2017年「とり年」がスタートしました。これから1年のうちで最も寒くなり、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザの流行する時季を迎えます。鶴川小学校では、12月より保健委員を中心に、教室の換気や手洗い・うがいの呼びかけなどインフルエンザ予防活動を実施しています。これからの時季、ひとりひとりが自分でできる予防(手洗い・うがい、マスクの着用など)をしっかりとしてほしいと思います。「体調が悪いな」と感じたら、無理をせず早めに休んで、病院を受診してください。受診後は、診断結果を学校へ連絡をお願いします。



保健目標

寒さに負けず元気に過ごそう

月	火	水	木	金	土	日
						1 
2	3	4	5	6	7	8
9	10 始業式	11 身体計測週間	12	13	14	15
16	17 うかつ子集	18	19 スキー宿泊体験学習	20	21	22
23 ステップアップウィーク	24	25 児童委員会	26	27 低・中学年スキー体験	28	29
30	31					

冬休みモードからぬけ出そう



充実した冬休みを送ることができましたか？夜ふかしをして朝起きるのが遅く、朝ごはんを食べることができないなど、休み中の生活習慣の乱れは体調不良につながります。次のようなことも心がけて、早めに「冬休みモード」からぬけ出したいですね。

①早く寝る!

『夜ふかし→朝にむりやり起きる→ねむい・だるい』をくり返さないよう、夜はねむくなくても早めにふとんに入りましょう。

②朝食をとる!

たとえば、かんたんに食べられるパン、バナナ、牛乳…。まずは、登校前に少しでも何か食べる習慣をつくりましょう。

③体を動かす!

体育で、外遊びで、おうちの手伝いで…昼間のうちに動いた分、体が休みを必要とするので、夜にねむくなりやすいです。

すぐできる!! あたたかさ↑アツプ↑あれこれ

寒さが厳しくなる季節です。すぐにできる暖かさアツプのポイントを取り入れて、元気に過ごしましょう。寒さで体が冷えて縮こまっていることから、急激な運動や無理な動作によるけがや不調が起こりやすくなります。軽い体操やストレッチをして暖かさアツプとともに、けが防止にもつなげましょう。



下着をつける



ひざかけを使う



かさね着をする



カーテンを閉める



軽い体操や
ストレッチをする



お風呂に
ゆっくり入る

毎朝

今日も元気?

自分でチェックしよう!



☆朝の健康観察をお願いします。37.0℃以上ある場合、欠席して様子を見てください。また、病院受診をお願いします。

☆欠席の連絡は8時15分までをお願いします。お子さんの主な症状と体温をお知らせください。

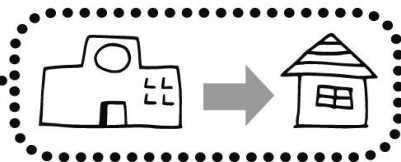
TEL 67-1122

☆インフルエンザの出席停止期間(発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで)の基準を基に、医師の指示にしましょう。



保護者の方へ

手洗いの手順確認・励行について



冬の寒さがピークとなる時季が近づきました。同時に例年、かぜ・インフルエンザの流行も広がりやすくなるほか、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。

これらを含め、多くの感染症予防の基本である「手洗い」。けっして難しいことではないからこそ、『気のゆるみ』が対策の大きな障害になることが多いと思われます。下記のポイントを中心に、お子さんだけでなく、ご家族全員での手順の確認と励行をいま一度、お願いできれば幸いです。



- ☆外出後、食事の前、トイレの後など、こまめに洗っているか
- ☆石けんをしっかりとつけている(泡立てている)か
- ☆手首、指と爪の間など、洗い忘れていないか
- ☆洗い流した後、水気を確実にふき取っているか