

ほけんだより 1月

2019年1月
高良小学校
保健室 No.9

明けましておめでとうございます。2019年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？だんだんと寒さが増してきましたが、2学期後半も一緒に頑張っていきましょう！まだまだ風邪やインフルエンザが流行する時期です。生活リズムが乱れたままだと、体の中の病気とたたかう力が弱まり、色々な病気にかかりやすくなってしまいます。健康な体づくりを心がけ今年も元気に過ごしましょう！☆本年がみなさんにとって健康で実りある一年になりますように☆

1月の保健目標 さむ からだ 寒さにまけない体をつくろう

寒さにまけない体をつくる3つの行動

寝る!! <睡眠>

寒いと、毎朝布団のぬくもりから抜け出すのが大変!! だけど早寝・早起きは免疫力(病気と闘う力)を強くし、病気になりにくい体をつくってくれますよ!

食べる!! <栄養>

好き嫌いせずバランスよく食べる事が一番! 特に朝食は1日の元気の源!! 又、不足しがちな野菜には、強い体をつくるための栄養がたくさん入っています。

動く!! <運動>

体をたくさん動かすことで、体の調子が整い、病気に負けないたくましい体になります。遊んだ後は、手洗いうがいを忘れずにしましょうね(^ ^)

健康習慣で 今年もよい1年になりますように

- あ さごはん 元気な1日スタートだ
- け がよぼう 準備運動ねんいりに
- ま るまった背中ではピーンとまっすぐに
- し ょくじはいつも バランスよく
- て あらいうがいでウイルスバイバイ
- お ふろにつかってリラックス
- め ざめをよくする はやねはやおき
- で きるかな? けがの後の応急手当
- と う校前の うんちの習慣
- う んどうで からだも心も強くなる

一人ひとりの予防が インフルエンザの流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

現在本校では、インフルエンザの流行の兆しがあります。1月9日に那覇市インフルエンザ警報が発令されました。家族でインフルエンザ予防に取り組みましょう。インフルエンザと診断された場合は出席停止となります。登校する際は、4月に配布した「インフルエンザ経過報告書」に保護者が記入し、学校に提出してください。

またこの時期は、ノロウイルス等による感染性胃腸炎にも注意が必要です。本校でも昨年末から、胃腸炎症状での欠席・早退が増加しています。感染性の胃腸炎と診断された場合は、出席停止となります。登校する際は、4月に配布した「登校許可証明書」を医師に記入してもらい、学校に提出してください。

「インフルエンザ経過報告書」と「登校許可証明書」は高良小学校のホームページにも掲載しています。印刷してお使いください。

保健室からのお知らせです