

ほけんだより 11月号



茂木小学校
保健室
2016.11
NO.7

11月の保健目標

寒さに負けない丈夫な体をつくろう

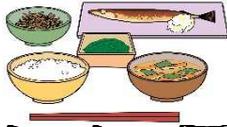


寒い季節になり、かぜをひいている人が増えています。手洗いなどの予防はもちろん、丈夫な体をつくるのが大切です。部屋の中にいるときや運動をするときは、上着を脱ぎ、元気に活動しましょう。

じょうぶなからだをつくるためには・・・

バランスのよい食事をしよう！

朝・昼・夜の食事を、きちんととろう。魚や野菜もしっかり食べよう。



うがい・手あらいをしよう！

外から帰ったら、石けんで手を洗い、うがいをしよう。



適度な運動をしよう！

晴れた日は、外で元気に遊ぼう。



しっかり睡眠をとろう！

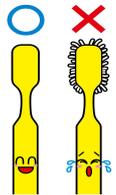
一日の疲れをしっかりとるためには、夜9時には布団に入りましょう。



今、使っている歯ブラシの状態はどうなっていますか？

毛先が広がってしまった歯ブラシでは上手にみがけません。

新しい歯ブラシに交換しましょう。ヘッドの小さめのものを選ぶと、奥まで楽に届き、みがきやすくなります。



11月8日
いい歯の日

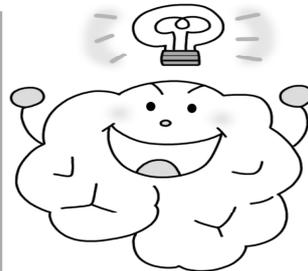
なぜ「よくかむ」といいのかな？



消化をたすけます



食べすぎをふせぎます



脳のはたらきがよくなります



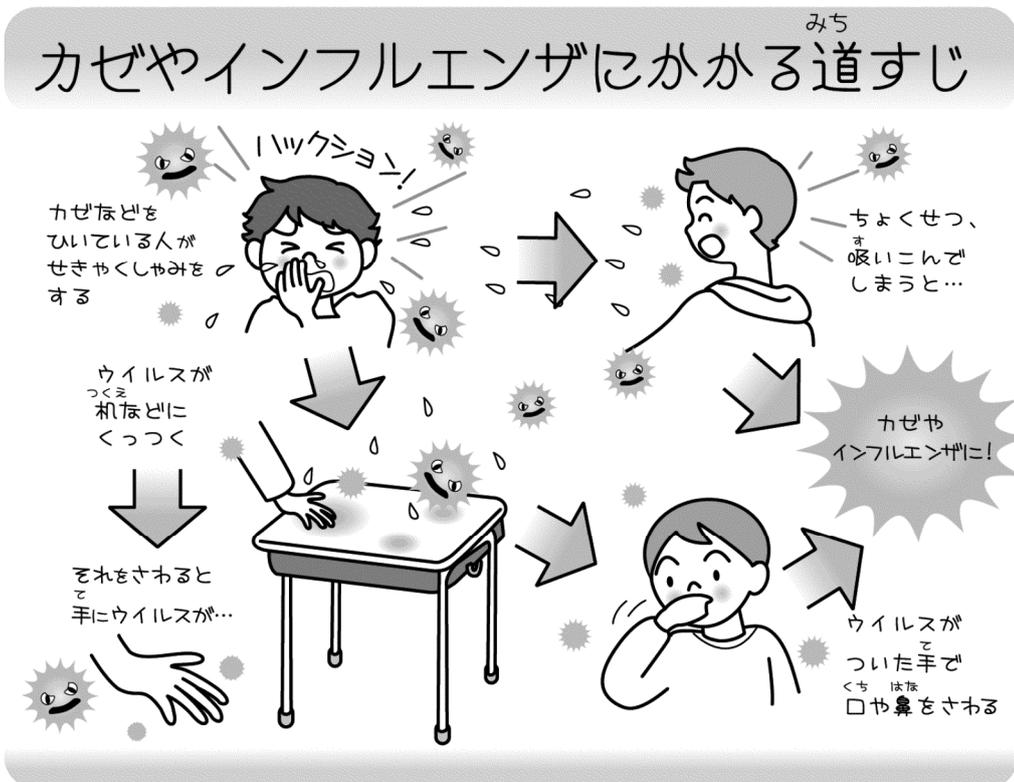
あごの骨と筋肉をきたえます

インフルエンザに注意してください!



- * 県内でインフルエンザの本格的な流行が始まりました。本校でも10月下旬よりインフルエンザA型の感染がありました。まだ数名の感染ですが、芳賀郡内で感染する小中学生が増えています。インフルエンザに「かからない」「広めない」ために、一人ひとりが予防を心がけましょう。
- * インフルエンザの予防接種が済んでいない方は、ぜひ早めの接種をお勧めします。予防接種をしていれば感染しないわけではありませんが、もし感染してしまった場合、症状が軽く済むことが多いからです。

カゼやインフルエンザにかかる道すじ



よぼう
〈予防するには〉

ひとカゼをひいている人はマスクをつけよう

てせつ手は石けんをつけてよく洗おう

保護者のかたへ

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

本校では風邪様の症状や体調不良を訴える児童が増えており、予防対策を強化しております。ご家庭では、朝の登校前に健康観察をしていただき、お子様の体調が「おかしい」と思ったときは、検温をお願いします。朝から37.0℃を超える微熱があるときや体調不良の場合は、早めの休養と受診をお勧めいたします。

インフルエンザの出席停止期間は・・・

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでです。インフルエンザと診断された場合は、学校まで連絡をお願いいたします。学校長より出席停止関係書類を発行いたしますので、登校の際には医師に治癒証明書を記入してもらい、学級担任に提出をお願いいたします。