

ほけんだより 12がら

NO.8

H30.12.21

文京区立大塚小学校 保健室

ふゆやすみがはじまります

平成30年ももうすぐおわろうとしています。この1年間 あなたにとってよい年でしたか？ 病気をしたり、大きなけがをしたりしませんでしたか？ この1年の自分の生活振り返りながら 来年の目標をたてるのも いいですね。

13日間のふゆやすみ。下にかいてあることに気をつけながら 元気にたのびましょう。

楽しい冬休みをすごすための健康チェック

注意!!
インフルエンザがはやってます

大塚小では、いつもの年よりも少し早く、インフルエンザがはやりだしました。12月11、12日は2年生で学級閉鎖をおこないました。前の週までは少々からたのですが、急に多くなり一番多い時には全体で21人の人がインフルエンザでお休みしていました。今週になり、おさまりつつあり、全体で6~10人程となりましたが、まだ油断はできません。大流行するのを防ぐため、うがいと手洗いをしっかりとするなど、みんなで予防していきましょう。インフルエンザほどではありませんが、溶連菌感染症と水ぼうそうで、お休みする人も、いつもより多くなっています。体の調子がよくなる時には、無理をせず健康観察をしっかりとするようにしましょう。

ふゆやすみ
はみがき・うがい・
てあらいがんはりカード
をくぼります。
はみがきはもちろん、かぜを
ひかないためにてあらいと
うがいをしっかりとしましょう。
履き足ではないけれど、
たくさんの方がつかってくださる
とうれいでは、
1学期に学校にもってきてね。



生活リズム点検 がきくけこ

- か 体とくごかして、外であそべたかな
- き きめた時間に、ねおきてきたかな
- く ぐすりねむれたかな
- け 計画とおり勉強ができたかな
- こ 心をめておてつた
が、できたかな

体調点検 あいうえお

- あ 朝は元気にあきたかな
- い いたいところはないかな
- う うんちはちゃんと出ているかな
- え えがおでたのしくあそべたかな
- お おいしくごはんが食べられたかな

衛生点検 さしすせそ

- さ さむくてもきちんと顔があらえたかな
- し 食後に、はみがきができたかな
- す すみずみまで、お風呂で体をあらったかな
- せ せいけつな下着にきかえたかな
- そ 外から帰って、うがいてあらいか
できたかな