

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気!

No.14

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

H29年1月13日(金)

ほけんだより 1月

～おうちのひとといっしょに読みましょう～

1月の保健目標 ○うがい手洗いをしっかりしよう。

2017年が始まり、一人一人、一年間の目標を立て
気持ちを新たに、3学期をスタートさせたのではないで
しょうか?

健康な一年は「よく寝て」「よく食べ」「よく動く」こと
から始まります。

今年も、唐桑小学校の皆さんが、毎日、元気に、健康に
笑顔いっぱいにご過ごせることを心から願っています。

今年の健康目標は 何ですか?



インフルエンザ注意報発令中!

宮城県では、先週、インフルエンザ注意報が発令されました。3学期も元気に過ごすた
めに、次のことに気を付けて生活しましょう。

予防その1 手洗い・うがい

ウイルスが体の中に入ってくるのを防ぐには「手洗い・うがい」が基本です。



予防その2 よく寝て・よく食べ・よく動く

規則正しい生活をして、かぜやインフルエンザウイルスと戦う力(抵抗力)を高める
ことが大切です。

予防その3 部屋の換気・加湿

インフルエンザウイルスは乾いた空気が大好きです。濡らしたタオルを部屋の中に吊る
すだけでも湿度が上がります、インフルエンザウイルスが増えるのを防ぎます。

予防その4 咳エチケット

咳・くしゃみが出る人は必ずマスクをしましょう。周りの人にうつさないためのマナー
です。

服をじょうずに着よう!

体が冷えると、かぜやインフルエンザと戦う力が低下してしまいます。衣服で上手に体を温めて、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

▶ 下着を着る

温度を保つ効果があり、体が冷えにくくなります。

▶ 素材の違う服を重ねて着る

布の編み目の大きさが違うので、空気を通しにくくなり、温かくなります。

▶ そでや首元がとじたものを着る

空気を逃がさないので、温かくなります。

▶ 三つの首を温める

三つの首(首・手首・足首)を温めると、体が温まりやすくなります。



スクールカウンセラー来校予定日

学校やお友だちのことなど、どんなことでも気軽に相談できます。保護者の方も、お子さんのことで気になることや、子育ての悩み、心配事など、何でも気軽にご相談ください。カウンセリングを希望する場合は、担任または養護教諭 高橋までお知らせください。

【来校の予定日】 ★1月19日(木) ★2月9日(木)



保護者のみなさまへ

◎冬休みの「はみがきカレンダー」のご協力ありがとうございました

クリスマスやお正月などのイベントが多く、生活が不規則になりがちな冬休みですが、夏休みよりも「食べたら歯をみがく」ことを意識して生活できたお子さんが多く見受けられました。また、「歯と歯の間や歯のみぞをよくみがく」「歯ブラシを小さくやさしく動かしてみがく」など、みがき方にも意識して取り組んだお子さんもおり、うれしく思いました。引き続き、ご家庭でも「歯みがきの習慣化」「ていねいな歯みがき」について、お声掛けをお願いします。

◎「感染性胃腸炎」に引き続きご注意ください

昨年末、宮城県では感染性胃腸炎の大流行がありました。

現在も、気仙沼市の感染性胃腸炎の患者数は警報の基準値を超えています。

食事の前、トイレの後、外から帰った後の手洗いの励行など、引き続き、ご家庭でもお声掛けください。

