

おうちのひと
よ
読みましょう

ほけんだよ

がつ 2月のほけん目標

こころ からだ げんき す
心も体も元気に過ごそう!

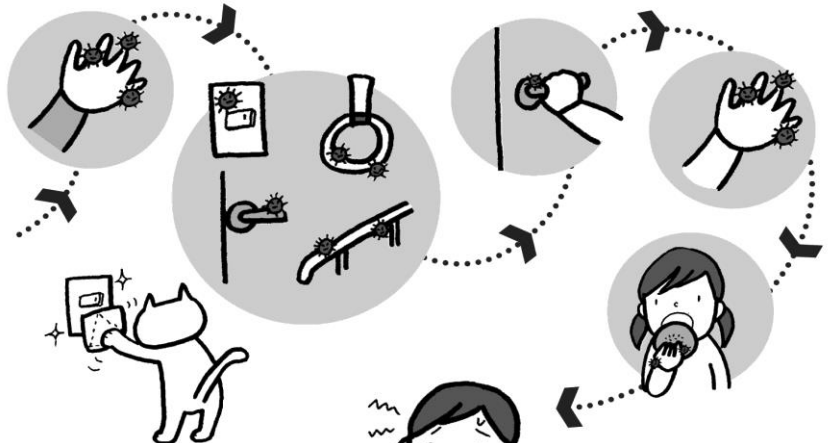
まいにち 毎日のようにニュースでもながれていますが、インフルエンザ(A型)が大流行しています。新
がたしょう 方小では、がっきゅうへいさ 学級閉鎖にはなっていないものの、2・5・6年生に多く出ています。今週末は
と かわりばんこ なわ跳び大会もあり、ひとがあつまるば 人が集まる場に参加する人も多いかと思ひますが、て
ちやくよう マスクの着用(咳エチケット)などをおこない、しっかりよぼう 予防しましょう。

【1月の学校感染症による出席停止(1月30日現在)】

インフルエンザ: 38名 伝染性紅斑(リンゴ病): 1名

カゼやインフルエンザの

感染経路



かかってしまった人は
ウイルスをまき散らさない

人がよく使う部分は
ふき掃除、消毒

元気でも手洗い
うがいを忘れない

予防方法



うがい
手洗い
マスク
換気

+

免疫力アップ

- 食事
- 運動
- 睡眠
- ストレス解消



ふゆやす

冬休みはみがきカレンダー・

けんこう生活^{せいかつ}チェックシートより

はみがき(1日3回朝・昼・夜)、
いちど わす 一度も忘れることなくみがけた人



45人

ノーゲームデーにチャレンジ、
いちじょう ひと 1日以上できた人



110人

いちばんがんばったことは、ゲームやテレビのじかんをまもったことです。【一部^{いちぶ}抜^は粹^{すい}】
(1年 あさこま^{あさこま}すみ 浅子真澄)

冬^{ふゆ}休みは、だらだらせずにごすというのがめあてだったので、たっせいできてよかったです。(2年 いしがみ^{いしがみ} 右上的あ)

しゅくだい 宿題がおわってからゲームを
やりました。(3年 しまむらあつと^{しまむらあつと} 島村篤人)

ノーゲームデーを1日だけではなく、ほかの日もやっ
てみたいなと思^{おも}いました。【一部^{いちぶ}抜^は粹^{すい}】(4年 かわかみあや^{かわかみあや} 川上絢羽)

かぜもひくことなく、健康^{けんこう}に生活^{せいかつ}ができてよかったです。また、ノーゲームデーが、
冬^{ふゆ}休み中^{ちゆう}ずっとけいぞくできたので良^よかったです。(5年 こばやしゆうや^{こばやしゆうや} 小林悠哉)

【おうちの方へ】

- ❶ 冬休みの『はみがきカレンダー・けんこう生活チェックシート』の取り組みにご協力いただき、ありがとうございました。

『お昼の歯みがき』、『早寝早起き』はできなかったという反省は、今までと同じく多くありました。ただ、今回は『ノーゲームデー』を1日以上達成したという子ども達が、全校の約半分おり、また挑戦したいという声もありました。2週間に1回、週末の1日など、ぜひ、自分で目標を決めて取り組んでほしいです。年末年始ということもあり、いつもの生活リズムで過ごすのは難しかったようですが、少しでも意識して、健康に過ごせるよう生活してもらえたらと思います。

- ❷ 登校前にお子さんの健康状態の確認をお願いします。

- 朝ごはんが食べられない
- 前夜(休日なら前日)熱があった
- 顔色が悪い・だるそう

登校前に

体温測定

インフルエンザの感染拡大防止のため、朝の自宅での健康観察にご協力くださいますようお願いいたします。特に熱がある場合は、病院で医師の診察を受けるようにしてください。熱がそれほど高なくても、インフルエンザと診断されるケースもありました。