

# ほけんだより2月

平成31年2月1日

千代田小学校 保健室 NO.11



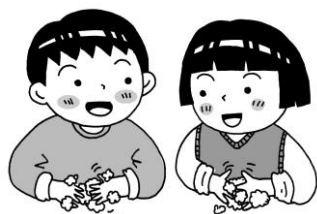
## かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス

### たいさくを続けよう!

冬のあいだでもっとも寒くなるこの時季、県内でもインフルエンザが大流行しています。また、胃腸炎にかかる人も増えてきています。

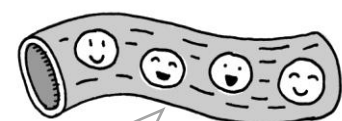


千代田小学校のみなさんは、こうした病気にかからない、もしかかってしまった場合はまわりの人にうつさないようにするためのいろいろな「たいさく」を勉強し、しっかりと取り組んでいると思います。しかし、毎日続けていると、「いつもやっている」「あたりまえにできている」という思いができてしまいます。おうち



で家族の人と、学校で友だちや先生とお互いに話し合ったりやり方を見せ合ったりして、自分のたいさくをチェックしてみてください。今年の冬もあと少しです！今まで学んできたことを思い出しながらかぜ・インフルエンザ・ノロウイルスを予防して、生活しましょう！

## うがいをすると、こんなにいいことが…手洗いとセットでうがい!!

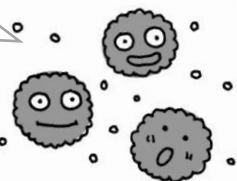


しげきによって血のめぐりがよくなる

のどの痛み、せきをおさえる



ホコリなどを洗い流す



のどのねんまくが弱まるのを防ぐ



口の中ばい菌がつきにくくする



口の中をきれいにして、においを防ぐ



## 保健指導をしました

1月の身体測定時に、保健指導をしました。今回は、低学年、高学年で内容を少し変えて行いました。

低学年は、「風邪に負けないために～生活習慣の見直し・エチケット～」です。毎日どのように生活しているか、イラストを見ながら振り返りました。また、鼻水をかんだ後のティッシュや使ったマスクの捨て方についても確認しました。



高学年は、「目にいい生活をおくろう」です。生活リズムチャレンジを見ていると、テレビやゲームの時間が多い児童も見られるため、テレビを見るときに距離やゲームは1時間ごとに10分～15分くらい休憩をすることが大切という確認をしました。

全学年共通で、「マスクの正しい付け方」についても確認しました。高学年はしっかりつけられている児童が多かったです。県内でインフルエンザが大流行しているため、学校やバスの中だけでなく、お買い物に行くときなどもマスクをつけて出かけてほしいと思います。



## 保護者の方へ

冬休み中、歯みがきカレンダーへの取組ありがとうございました。ほとんどの家庭が歯みがきの習慣がされていました。以前もお願いしていたことですが、低学年は保護者の方に仕上げみがきをお願いしたいと思います。高学年も、定期的に磨き方の確認や声かけ、歯の様子を見るなど定期的にチェックをしていただきたいです。一度むし歯になってしまった歯は元に戻ることはありません。子どもたちが、大人になってからも元気に生活できるように、学校でも定期的に確認、呼びかけを行います。保護者の方も、引き続き声かけや確認をよろしくお願いいたします。

また、生活リズムチャレンジへの取組もありがとうございました。先日、結果を返却させていただきました。冬休み前と比べて、少し朝起きる時間がゆっくりになっている児童や寝る時間の遅い日が増えた児童は何名かいましたが、大きく生活リズムの乱れが見える児童はいませんでした。今回は、全校児童の一年間の結果と一緒に載せさせていただきました。お子さんの結果と比較しながら、各ご家庭の生活リズム改善の一つの参考材料になるといいなと思います。一年間、取組へのご協力ありがとうございました。

山梨県内では、インフルエンザが大変流行しております。ご家庭内でも、十分な睡眠時間の確保やバランスのよい食事など、インフルエンザに感染しないようお子さんの健康管理をよろしくお願いいたします。