

ほけんだよい

おうちの人といっしょによみましょう★



1月号
海道小

楽しかった冬休みが終わり、2学期後半がスタートしました。2学期後半は学年のまとめともいえる大切な時期です。健康な毎日を送れるようかぜやインフルエンザに負けないようぶなからだづくりをしましょう。キーワードは「食事・運動・休養（睡眠）・排便」です。



規則正しい生活をしよう！

冬休み中は、おいしいごちそうの食べすぎや、夜更かしをしてしまいがちだったのではないのでしょうか。でも、その生活はもうおしまい。学校生活を元気に過ごすためには、冬休みモードからぬけだし、規則正しい生活をしましょう。

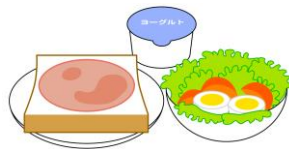
健康生活チェックをしてみよう

冬休みモードから
きりかえよう！

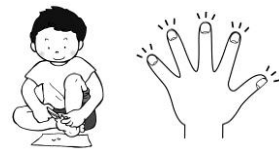
早寝・早起きをした
(はい・いいえ)



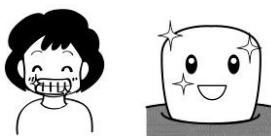
朝ごはんを毎日食べた
(はい・いいえ)



手足のつめは短く、清潔にしていた
(はい・いいえ)



むし歯を治した、むし歯がなかった
(はい・いいえ)



毎日歯みがきができた
(はい・いいえ)



ハンカチ・ティッシュは毎日持っていた
(はい・いいえ)



大きなけがや病気をしなかった
(はい・いいえ)



外で元気に、からだを動かした
(はい・いいえ)



うがい・手洗いをしっかりできた
(はい・いいえ)



結果

「はい」が8～9こ……あなたは、とても健康に過ごせました。立派です。
「はい」が5～7こ……健康に過ごせました。この調子で頑張ろう。
「はい」が3～4こ……まあまあ健康に過ごせました。もう少しがんばってみるといいですね。
「はい」が0～2こ……自分の生活を振り返ろう。

規則正しい生活をして
後半も元気にすごしましょう！

これからの季節…

インフルエンザにご注意を！

毎朝の健康観察をお願いします

保健室では、具合の悪い児童には必ず朝の家庭での様子を聞いています。家庭での健康観察は、体調変化を確認する目安になりますので、ご家庭におかれましては毎朝のお子さんの体調や表情を注意深く観察してくださいませようお願いします。

家族みんなで、朝の健康観察を！



朝の健康観察チェック項目

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ のどの痛みがないか | ☐ 平熱より熱が高くないか |
| ☐ 咳をしていないか | ☐ 腹痛や下痢、嘔吐がないか |
| ☐ 関節痛や筋肉痛がないか | ☐ 倦怠感(体のだるさ)がないか |

登校前に平熱より体温が高い場合(目安 37℃以上)は、登校を見合わせ、念のため受診していただくことをおすすめします。



インフルエンザの出席停止期間 「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

豊郷地域学校園健康推進部会より



目の愛護ポスター入賞作品発表！

今年度も、夏休みの課題として皆さんから作品を募集しました。審査の結果、各校から1点ずつ「優秀賞」、他の作品の中から「優良賞」を決定しました。優秀賞の作品は、以下の通りです。おめでとうございます。



豊郷中1年 金浦寧々



豊郷中央小5年 齋藤里奈



豊郷北小6年 吉田真菜



海道小2年 小林実命

4校の入賞作品は、順番に各学校で展示します。

(11月:豊郷中、12月:豊郷中央小、1月:豊郷北小、2月:海道小)