

ほけんだより 1月

銚田市立上島東小学校 保健室 [第 12 号] 2016年 1月号

今月の目標

【保健】
換気をしよう

【安全】
冬の生活安全に
気をつけよう

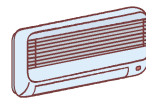
★3学期も「お茶うがい」のご協力を引き続きお願いいたします。

あけましておめでとうございます

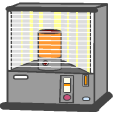
今年も病気やけがをせず、健康でおだやかな生活をしていきたいですね。自分の健康目標を立てて、充実した3学期を過ごしましょう！

《1月の保健関係行事》

- 8日(金) 体位測定～1・2年
- 12日(火) 体位測定～3・4年
- 15日(金) 体位測定～5・6年
※身長と体重を測ります
- 21日(木) 救急法講習会(6年)
日赤指導員来校
- 26日(火) 清潔検査
避難訓練(4校時)

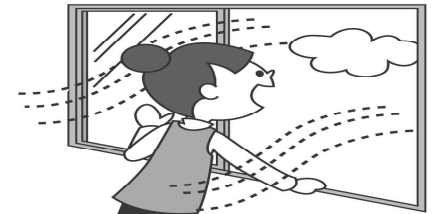


部屋の換気を忘れずに!



ストーブやエアコンの暖房器具を使うことが多くなる時期ですが、部屋の換気をしていますか? 閉めきった部屋の中には、ウイルスや二酸化炭素がいっぱいです。乾燥していますので、ご家庭でも気をつけましょう。

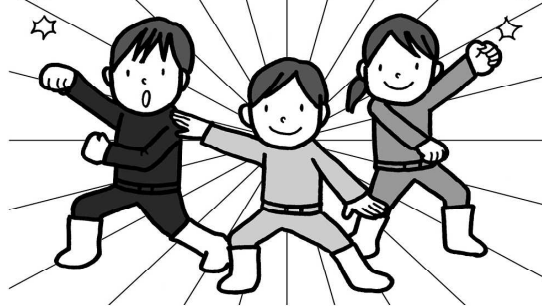
こんな症状がみられたら、換気のサイン!



1時間に1回は、窓を開けて空気を入れかえましょう。

★銚田市では、今のところインフルエンザの発症はありませんが、これから流行する時期となりますので、お子さんの健康観察と体調管理についてご協力をお願いいたします。体調が悪いときは、早めの対処を!!

自分の健康は自分で守る!

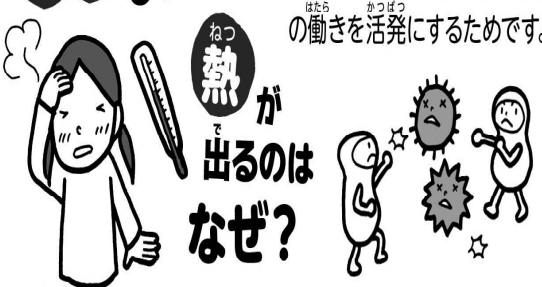


カゼをひかないからだをつくるには?



カゼをひいたら

体温をいつもより高くして、ウイルスの活動を鈍らせ、免疫の働きを活発にするためです。



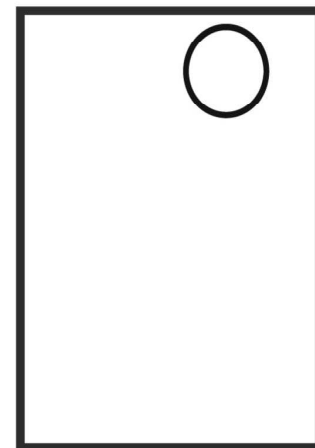
うがいや手洗いは効果があるの?



けんこうカルタをつくってみよう!

例

ここに、かきこんでみよう!



例のように、あなたも「けんこうカルタ」をつくってみましょう。
今年も1年、こころもからだも、けんこうにすごせるような内容になるといいですね!



「けんこうカルタ」をつくった人は、学年と名前を書いて保健室へ持ってきてください!

★まわりの点線で切ってね 年 名前