



# ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 平成31年1月8日発行 第11号

あけましておめでとうございます

みなさんにとって心も体もすこやかで  
楽しい一年でありますように...

楽しかった冬休みが終わり、3学期がスタートしました。この冬休み、みなさんは元気に楽しくすごせただしょうか？3学期も、一人一人が自分の健康に気をつけ、元気で楽しい学校生活をすごしてほしいと願っています。充実したよい1年になるようにしましょう！

3学期は学年のまとめといえる大切な学期です。まずは「冬休みモード」をきりかえることから始めましょう。ポイントは「早ね・早起き・朝ごはん・休養（睡眠）・排便」です。かぜやインフルエンザに負けない、丈夫な体づくりをしていきましょう！

## さわやか週間の取り組み

先月のさわやか週間の結果と今月のさわやか週間の日程をお知らせします！

3学期もハンカチを忘れずにね！

【1月のさわやか週間】

1月15日（火）～1月18日（金）の4日間



【12月の愛賞学年】

「さわやか賞」

1. 2. 4. 5. 6年生

ハンカチは前日に準備して、毎日忘れないようにしましょう！

保護者のみなさまへ

あらためまして、本年もよろしくお願ひいたします。

さて、インフルエンザの流行が懸念される時期となりました。今後の保健活動への参考とするため、別紙の「冬休みの健康調べ」へのご協力をお願いします。また、ご家庭におかれましては、引き続きお茶うがい等お世話になります。よろしくお願ひいたします。

## 1月の保健目標

寒さに負けないからだをつくろう



体をあたためて抵抗力（免疫力）アップ！

体をあたためる食べ物を食べて、体の中からあたたまろう！体を冷やす食べ物でも、加熱することで体を温める食べ物になるものもあります。

体を温める食べ物			体を冷やす食べ物	
○冬が旬のもの			○夏が旬のもの	
・にんじん	・ごぼう	・だいこん	・きゅうり	・なす
・れんこん	・ねぎ	・にら	・トマト	・レタス
		など		など
○調味料・香辛料			○調味料・香辛料	
・みそ	・しょうが	・にんにく	・とうがらし	など
			・砂糖	・こしょう
				など

## かぜ・インフルエンザを予防しよう



1 外から帰ったら、手洗い・うがいをする



3 人ごみではマスクをつける



2 部屋の換気をする

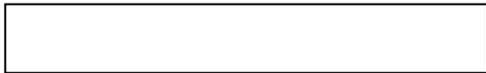


4 しっかり食べる

〈体の外から〉ポイントをおさえて、衣服で体の外が暖かくなるよう！

【ポイント①】首を温めよう。

【ポイント②】足を温めよう。太ももには大きな血管があります。



下着は縁の下の力持ち！下着を1枚着ると、着ていないときよりも2度くらいあたたかくなります。寒い日が続きますが、体の中も外もあたたかくしてすごしましょう。



身体測定があります！

1月9日（火）1校時から 6年生から順番に測定します

## かぜやインフルエンザが

### りゅうこう きせつ 流行する季節です...

2学期は、白鳥西小ではインフルエンザに感染した児童はいませんでした。3学期にインフルエンザが大流行しないように気をつけていきましょう。

せき 咳エチケットの  
ご協力をお願いします

せき はなみず かぜ  
咳や鼻水などの風邪の  
しょうじょう 症状がある人はマスク  
をつけてみましょう。

マスクがないときは、  
くちくちを腕で  
おさえよう。



## こんな生活がターゲット?! かぜとインフルエンザ

ターゲット①: **食事**  
好ききらいが  
たくさんある...

ターゲット②: **運動**  
寒いし、  
めんどろ...

ターゲット③: **睡眠**  
夜ふかしで  
寝不足ぎみ...



かぜやインフルエンザにかかりやすいかどうかは、体がかもっている「免疫力（抵抗力）」によって大きく変わります。ふだんの生活で栄養バランスよく食べ、すすんで体を動かし、睡眠を十分とることで、かぜやインフルエンザなどの菌やウイルスとたたかう力を高められます。  
予防には、手洗い・うがい、マスクをつけることも忘れずに！



## 「むし歯ゼロ」 の取り組み!

むし歯治療済み児童 **2年生 飯島美愛さん** **3年生 飯島琉輝愛さん**  
がんばって治しました!  
これからも歯を大切にね!

げんざい ばちゆりつ  
現在のむし歯治療率: **78.7% (52/66人)**  
~この調子で治療率100%なるか?!~  
げんざい ば じどうすう  
※現在の「むし歯ゼロ」児童数: **87.8% (101/115人)**

## ~さわやか週間の結果~

せんげつ しゅうかん  
先月のさわやか週間の  
けっか こんげつ しゅうかん  
結果と今月のさわやか週間の  
にっけい おし  
日程をお知らせします!

【12月の受賞学年】  
「さわやか賞」 **6年生**  
「努力賞」 **3年生、4年生、5年生**  
【1月のさわやか週間】  
**1月15日~1月19日（金）**