

# ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 令和2年1月9日発行 第10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でしょうか？3学期も、一人一人が自分の健康に気をつけて、元気に楽しく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年になりますように・・・

【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いいたします。

さて、今年度はインフルエンザの流行が早く、3学期はさらに感染者が多くなることが考えられます。今後の保健活動や感染症予防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大変お世話になります。よろしくお願いいたします。

## さわやか週間の取り組み

12月のさわやか週間の結果と1月のさわやか週間の日程をお知らせします！

【1月のさわやか週間】

1月14日（火）～1月17日（金）  
の4日間

水がとても冷たい時期です！  
毎日、身につけよう！！



【12月の結果】

「努力賞」6・3年生  
「さわやか賞」なし

ハンカチは前日に準備して、  
忘れにないようにしましょう！

## 1月の保健目標

### 寒さに負けない からだをつくろう

### ★1月の保健行事★

- ①身体測定 1月17日（金） 朝・業間の時間に行います。
- ②さわやか週間 1月14日（火）～1月17日（金）
- ③冬休みの健康調べ  
1月10日（金）までに提出をお願いいたします。

## 咳エチケット(マスクの着用)をしよう！



かぜ・インフルエンザなどの  
感染症が流行る時期です。  
うつらない・うつさないため  
に咳エチケットを！

### マスクの効果

咳エチケットにはマスクの着用が効果的です。  
特に咳やくしゃみが出るときは着用しましょう！

- ①細菌・ウイルスの吸い込みを防ぐ。
- ②のどを保湿する。
- ③自分が感染しているとき、  
他の人にうつすのを防ぐ。



### 【マスクがないときは…】

マスクをしていないときは、ティッシュや自分の肘の内側で鼻と口を覆い、周りの人から顔を背けてするようにしましょう。

手のひらで覆ってしまったときは、手洗いを必ず行ってください。



### 確認をお願いします！

#### 【インフルエンザの出席停止期間】

発症（発熱）した翌日から5日間、かつ、解熱後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで

登校の際、体調が優れない様子ときは、担任または学校にご連絡ください。また、無理をせず病院を受診したり、ご家庭でゆっくり休養をしてください。

現在のむし歯治療率：76.1% (35/46人)

～目標のむし歯治療率80%達成まであと少し！！～

※ 現在の「むし歯ゼロ」児童数：87.6% (78/89人)

保護者の皆様には、歯科医院への通院等にご協力いただきまして、ありがとうございます。  
冬休み中に治療が済んでおりましたら、【受診結果報告書】を学校にご提出ください。  
治療が済んだ児童には賞状を渡していますので、よろしくお願いいたします。

