

# ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 平成30年1月9日発行 第11号



みなさんにとって心も体もすこやかに  
楽しい一年でありますように...

☆今月のほけん目標☆

寒さに負けないからだをつくろう



## かぜやインフルエンザが

流行する季節です...

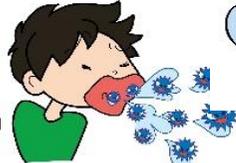
2学期は、白鳥西小ではインフルエンザに感染した児童はいませんでした。3学期にインフルエンザが大流行しないように気をつけていきましょう。



咳エチケットの  
ご協力をお願いします

咳や鼻水などの風邪の  
症状がある人はマスク  
をつけましょう。

マスクがないときは、  
口を腕でおさえよう。



## 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**  
夜ふかして  
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

がんばって治しました!  
これからも歯を大切にね!

さん  
さん



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?!~

※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~

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!

【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)

3学期もハンカチを  
忘れずにね!



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。