

ほけんだより 1月

平成26年1月16日 八代市立文政小学校 ほけんしつ

おうちのひととよみましょう。

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひします。今年一年みなさんが、楽しく充実した日々が過ごせるといいなと思います。そのためには、健康第一！！冬休みに生活が乱れてしまっていた人も多いようです。早寝早起きを心がけて生活リズムを整え、学年の締めくくりの3学期を元気に過ごしましょう



3学期に入り、感染性胃腸炎や腹痛・おう吐でお休みする人が増えてきています。これからインフルエンザもはやってくると思いますので、石けんでの手あらいとうがいをして十分気をつけましょう。



手あらいの実験をしました！

身体測定時に、手あらい・うがいについてお話しました。その中で、どれくらい手をあらったらいのかな？どんなところが汚れていて、あらいのこ残しはどこに多いのかな？ということがよくわかるいいなと思い、実験をしました。

各クラス 1名代表で手をあらってもらいました。水であらうだけでは十分に汚れが落ちませんでした。石けんで念入りにあらうとだいたい汚れは落ちましたが、親指のつけ根、つめ、手首、手のひらのしわなどに汚れが残っていることがありました。石けんでていねいにあらうことが大事ですね！

手あらいは、石けんで15秒以上、うがいはぷくぷくうがいとがらがらうがい 15 秒以上しましょう。

そのあと、みんなで「あわあわてあらいのうた」で手のあらい方を確認しました。おうちでも歌いながらやってみてくださいね。

おねがい♪おねがい♪
かめさん♪かめさん♪



お知らせ

- 身体測定の結果を、入力が終わる次第配布しています。また、肥満度が急激に上がった人、体重減少が目立った人には別途お知らせを配布する予定です。
- 歯などの治療が終わっていないところは、学年が変わる前にぜひ終わらせてください。治療が済んだら、お知らせのプリントを忘れずに提出してください。



インフルエンザによる学校の出席停止期間(欠席になりません)

「発症したあと5日を経過し、かつ解熱したあと2日(幼児にあつては3日)を経過するまで」

- ※発症した日を0日とします。
- ※最短でも発症した日から6日はお休みすることになります。
- ※ただし、病状により医師において感染のおそれがないと認めたときは、その限りではありません。

裏面に例がありますので、ご覧下さい。



「楽しく学ぼう！インフルエンザ」

15日(水)のさわやか集会で保健委員会が発表をしました。インフルエンザについてのクイズを出してみんなにインフルエンザの予防をよびかけました。短い練習期間でしたが、がんばって発表してくれました。みなさん、「毎日の生活の中で『うまきたえて』インフルエンザから体をまもろう！」を合言葉に、インフルエンザを予防しましょう！！

