ほけんだより10月

１０月１７日
岩野小学校
保健室　白川



１０月も半ばを迎え、朝夕は肌寒く、長袖で過ごす子どもたちも増えてきました。それと同時に体調を崩す子どもも増え、鼻水や咳、喉の痛み、頭痛、腹痛など、さまざまな症状を訴えています。体調管理や予防対策を徹底し、毎日を元気に過ごしてほしいと思います。

かぜ・インフルエンザの流行はみんなでストップ！



今年は、いつもよりはやくインフルエンザの流行が始まっています。
熊本県でも、インフルエンザで学級閉鎖になった学校があります。
岩野小学校でも、せきやくしゃみが出ている人がだんだんと増え、体調不良で欠席する人も増えてきました。まだ１０月だから大丈夫と油断せずに、かぜやインフルエンザに気をつけ、強い体をつくりましょう。

ウイルスを入れない

<u>手洗い・うがいで追い出す！</u>



手洗い・うがいをすると、手やのどにいるウイルスを追い出すことができます。
外から帰った時、ご飯を食べる前には必ず手洗い・うがいをするようにしましょう。

<u>マスクでガード！</u>

せきやくしゃみをすることでウイルスが飛び散ります。
せきやくしゃみがでる人は、必ずマスクをしましょう。せきやくしゃみがでない人も、マスクをして、体の中にウイルスが入ってこないようにガードしましょう。

ウイルスと戦う

<u>免疫力でやっつける！</u>

十分な睡眠をとる・栄養バランスのとれた食事をとる・適度な運動をする、この３つを心がけて免疫力（ウイルスと戦う力）を上げて、ウイルスをやっつけよう。

ウイルスを減らす

<u>窓をあけて追い出す！</u>

空気の中にいるウイルスを、窓をあけて外に追い出しましょう。だいたい**1時間に1回くらい窓をあける**ようにするといいですよ。



～インターネットとの付き合い方についての学習～



１０月１１日、４年生の学活の授業でインターネットとの付き合い方を学習しました。インターネットに個人情報を載せない、情報を発信する時には、相手の気持ちを考えるなどを学習しました。

岩野小学校のみなさんの中にも、自分専用のスマートフォンやタブレットなどを持っている人や家族のものを使っている人などが多くいます。インターネットは、とても便利なものではありますが、付き合い方を間違えると自分や相手の気持ちを傷つけてしまうものでもあります。おうちの人と使い方のルールを決めて、上手に付き合っていけるようにしましょう。

けんこうきょういくこうえんかい　さんか

～健康教育講演会に参加されませんか？～

１０月２４日（木）に水上村内学校健康教育講演会が開催されます。

今年度は「新！歯科医師が教える０歳からの健康長寿！」をテーマに、藤原康生先生にご講演いただきます。

歯科医師でありながら、保育士や介護支援専門員など様々な資格を取得されている先生だからこそ話せる、歯を通じた生涯の健康づくりについてのお話を聞くことができます。

ご近所お誘い合わせのうえ、たくさんの方のご参加をお待ちしております。

参加可能になられた保護者の方がいらっしゃいましたら、いつでも白川までご連絡ください。





１０月１８日（金）１３：３５からは、がん教育・薬物乱用防止教室（小学生の部）が水上中学校で行われます。今年度は、学校医の猪山陽介先生にお越しいただきます。また、これまでは薬物乱用防止のみでしたが、今年度はがんについてもお話いただく予定としています。どなたでもご参加いただけますので、興味のある方は、当日水上中学校へお越しください。

※お尋ね等ございましたら、いつでも白川までご連絡ください。