



# ほけんだより1月

千早小吹台小学校  
保健室 2018.1.19

3学期が始まり、2週間が経とうとしています。3学期は、インフルエンザや、ノロウイルスなどによる胃腸炎がはやる時期です。かぜにかからないためには、手洗い・うがいが欠かせません。水が冷たくて、辛いときもありますが、手洗い・うがいを続けましょう。

1月の身体測定の後、かぜについての保健指導をしました。

## ★1・2年生★ かぜと戦う体の力、体温計の測り方

\*かぜの症状のうち、鼻水・咳・嘔吐・下痢は、体の中に入ってしまったウイルスや細菌を、外へ出そうとしている。

\*熱が出るのは、ウイルスや細菌をやっつけようとするため。

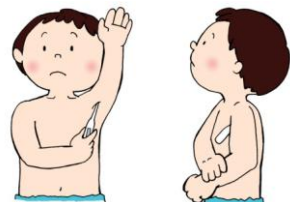
### \*正しい体温計の測り方

①脇を上げる。

②体温計を前から斜めに脇の一番奥まで差し込む。

③脇を下ろす。

④体温計をはさんでいない方の手で肘をおさえる。



## ★3～6年生★ 白血球の力、免疫力を高めるための生活

\*白血球には、「攻撃係」、「報告係」、「指示係」、「記録係」などがあり、チームになってウイルスや細菌と戦ってくれている。

\*熱が高くなると、白血球の働き（力）は、更に強くなる。

### \*免疫力を高めるために自分ができること

①バランスのとれた食事をする

②睡眠をしっかりとる

③ストレスをためこまない



最後に、どの学年も、手あらいの練習をしました。

## おうちの方へ

### インフルエンザの流行期について

- 朝の健康観察をお願いします。  
朝、お子さんの元気がなかったら、体温測定をしてください。発熱している場合は、欠席して様子を見てください。
- 欠席の連絡は8時15分までをお願いします。  
お子さんの症状や発熱の場合は体温もお知らせください。
- お子さんが発熱などで早退する場合、学校から連絡をします。  
着信がありましたら、折り返しご連絡ください。
- 医療機関でインフルエンザと診断されたときは、必ず学校へ連絡してください。また、「登校許可願い」のご提出もお願いします。用紙は学校からお渡しします。なお、医師の「意見書」が発行された場合は、そちらをご提出ください。



## ふゆやす 冬休みの歯みがきカレンダー 結果発表



毎日、2回以上みがいた人（全部緑色をぬった人）は、42人でした。

1回もみがかない日があった人（赤色をぬった人）は、17人でした。

\*歯がすっきりしました。

\*1こ赤になったのがくやしかった。

### ★感想の紹介★

\*忘れそうになったけど、毎日2回みがけて良かったです。

\*歯医者さんで、奥歯の内側があまりみがけていないと言われたので、そこをやさしくみがこうと思った。

\*歯医者さんで、みがき残しのないみがき方を教えてもらったので、ツルツルしている。

\*普段から、歯みがきを2回以上しようと思う。

