



ほけんだより1月

千早小吹台小学校
保健室 2019.1.23

1月の保健目標 かぜを予防しよう

3学期が始まり、2週間が経ちました。11月の保健指導でお話した、かぜの予防は続けていますか。右のページ(→)を確認して、すみずみまで洗う「手あらい」、のどのウイルスを洗い流す意識をしながらの「うがい」など、かぜの予防をきちんとし、元気に過ごしましょう。

おうちの方へ

3学期は、インフルエンザが流行する時期です。

- 朝の健康観察をお願いします。
朝、お子さんの元気がなければ、体温測定をしてください。
37度以上あった場合は、欠席して様子を見てください。
- 欠席の連絡は8時15分までにお願いします。
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。



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、47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、14人でした。

あわあわ手洗いの歌

♪ うた ♪	てあらいのポーズ(洗うところ)
おねがい、おねがい	おねがい (てのひら)
カメさん、カメさん	カメ (てのこう)
あのさんかくの お山のうえで	お山 (ゆび あいだ (指の間))
おおかみ おとととと おっこちそう	おおかみ (つめ)
いそいでバイクを ぶるるん うんてん	バイク (おやゆび)
ききいっぱつ つかまえた!	つかまえた! (てくび)

うがいはブクブクとガラガラ両方やるう!



まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれいにします。口をとじ、ほおをふくらませたり、もどしたりをくり返した後、水をはき出します。



次に「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗い流します。天井を見るように上を向き、「あー」などと声を出しながらやってみましょう。