

# ほけんだより3月

千早小吹台小学校  
保健室 2019.3.8

外に出かけると、色とりどりの花の咲く季節になりました。1年前のみなさんを思い出すと、改めて1人ひとりの大きな成長を感じています。千早小吹台小学校のインフルエンザは、これまで大きな流行はありませんでしたが、今週に入り、9人がインフルエンザで欠席しています(3月7日の朝現在)。最大限の予防が必要な状況です。効果的な手洗い・うがいをし、栄養・睡眠を十分にとりましょう。

**てあら手洗い** 洗い残しはありますか?  
洗い残しやすい場所・・・指の間・手の甲・爪の間・親指

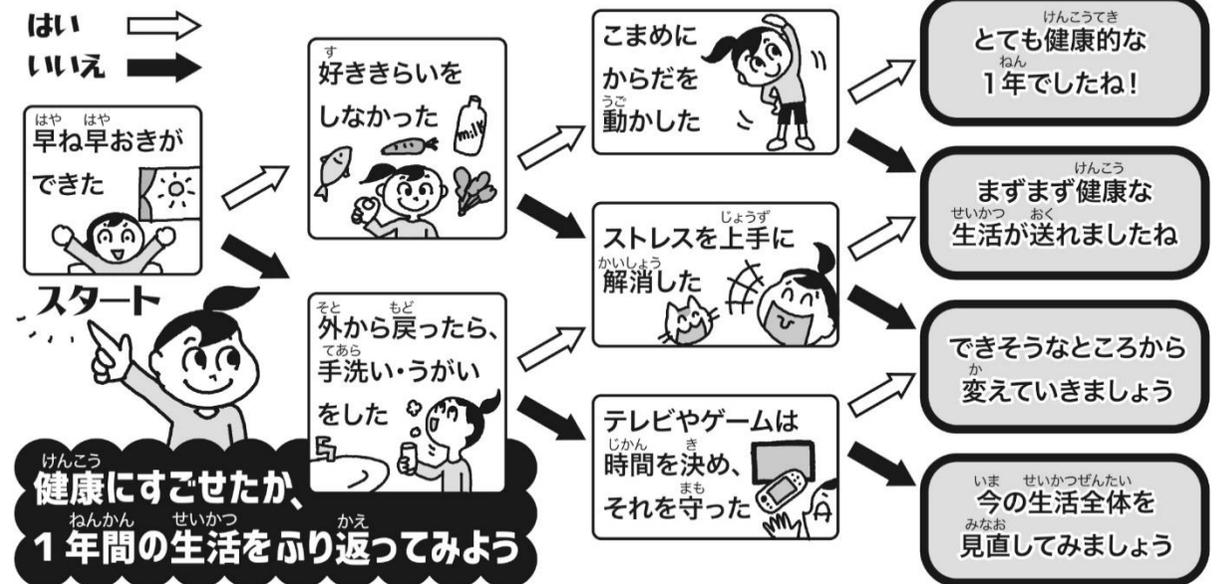
**うがい** ①まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれいにします。  
②次に「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗い流します。

## ちょっとしたゆだんがかぜのもと

## かた おうちの方へ

●3月中に、健康手帳を配ります。(おうちで保管してください。)

## 3月の保健目標 1年間の健康生活の反省をしよう



### 大人気の保健室前の掲示

今日は新たに、【生活に気をつけて、健康な一年を送れましたか?】と【健康のことわざ】が加わりました。

## 4月の運動器検診に向けて (中学校でも行います。)

3月の体重測定の後には練習していると、痛み・バランス・体の硬さの点で気になる人がいました。ストレッチや運動をすることで、改善することが多いので、意識して体を動かし、各項目(下のもの)の練習をしておいてください。

**片足立ち・ケンケン、前屈、背中を反る、しゃがみこみ、ばんざい、両腕伸ばし**

