

ほけんだより 2月

平成30年2月1日
ほけんだより No13
桐生市立西小学校

《じどうのみなさんは、こちらをよくよんでね》

2月の保健目標

きょうしつ き
教室のかんきに 気をつけよう！



やすみじかんは まどをあけよう！

さむくなり、だんぼうを使うことが増えてきましたね。
休み時間にはまどをあけて、教室の空気を入れかえま
しょう。また、ぬれタオルなどで、しつ度も保つように
しましょうね。

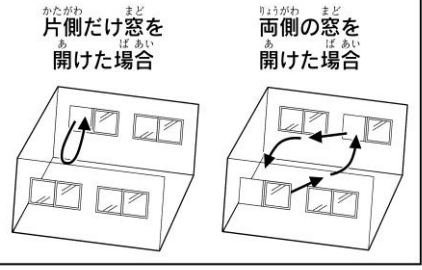
☆ 空気がよこれていると・・・勉強のさまたげになる！



空気の入れかえは、かぜの予防だけでなく、
頭の働きをよくする効果もあります。閉めき
った部屋ですっと過ごしていると、頭がぼっ
としたり気分がスッキリしなかったりします。
きれいな空気の中で授業が受けられるように、
心がけましょう。

こまめにかん気をしよう

かん気することで、よこれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。かん気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かとびらがある場合は、両方開けて空気の通り道をつくると、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。



かぜ・インフルエンザを予防しよう



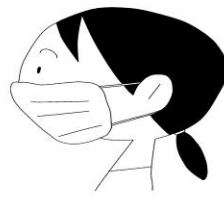
かぜやインフルエンザを予防するには？



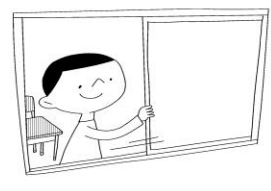
うがいをすする



こまめに手をあらう



マスクを着用する



こまめにかん気をすする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をすする



しっかりとすいみんをとる



か加しつをすする



おうちの方へ



寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」と春を迎える頃ですが、実際には1年で最も寒さの厳しい季節です。温度が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の主因であるウイルスにとっても、好ましい環境です。

毎日の手洗い・うがいなどの感染症予防および児童の健康管理を、引き続きお願いします。

* 全国的にインフルエンザが流行しています。桐生市の小・中学校でも学級・学年閉鎖を行っているところがあります。本校では、現在閉鎖の措置をとるほどではありません。これもご家庭のご協力のおかげです。

また、今後インフルエンザ罹患者が増えましたら、『朝の体温測定』などをお願いすることもあります。感染拡大予防のため、ご協力をお願いします。

* インフルエンザは学校感染症のため、出席停止となります。

出席停止の用紙は、西小ホームページからもダウンロードできますので、ご利用ください。

* ただいま、児童保健委員会では、かぜやインフルエンザを防ぐため、様々な活動を行っています。

活動内容は、毎日休み時間に「換気をしよう」と放送で呼びかけたり、手の洗い方のポスターを作り、水道の所に貼ったりして全校のみなさんに呼びかけています。また今後は、きらきら星の曲で歌詞を手洗いの仕方に替えて歌い、録音した曲を昼休みに流していこうと考えています。

健康観察のお願い

登校前に、お子さまの

- 熱はないか 顔色がよいか
- 食欲があるか
- 便秘や下痢をしていないか
- 体にかゆみや痛みはないか
- 表情に変化はないか

をチェックして、学校で元気に生活できる状態であるかを確認してください。

もし熱があったり、体調が悪い様子が見られたりするときは、無理に登校させないようにしてください。ご協力をお願いします。



手洗いのやり方

手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。

外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。

