

# のびのび♪ 1月



東葛城小学校保健室 2015年 1月 8日

## あけましておめでとございます

おめでと、あけましておめでと!



新年あけましておめでとうございます。

毎年、今頃はインフルエンザやノロウイルスによる  
感染性胃腸炎などが流行します。これまでと同じよ  
うに、引き続き、手洗いなどで予防につとめてくださ  
いね。

さて、2015年はひつじ年ですが、“えと”の動物たちにはそれぞれ意味がこめら

れているというお話を知っていますか? ひつじは「家族の安泰(無事)」「いつまでも  
平和に暮らす」というものだそうです。みなさんもお家の人、病気やケガなどせずに

健康でおだやかに生活できる、そんな一年にしたいですね。

### ～保護者のみなさまへ～

- ★「インフルエンザ」「感染性胃腸炎(ノロウイルスなどによる感染症)」は出席停止となります。感染の疑いがある場合は、受診をお願いします。診断が確定しましたら、学校に連絡してください。
- ★医師に「意見書」を書いてもらってから、登校するようにしてください。よろしくお願ひします。(裏面に「意見書」がありますので、ご活用ください。)学校のホームページからもダウンロードできます。
- ★インフルエンザによる出席停止期間は、「発症した後5日を経過していること」かつ、「解熱後2日を経過するまで」になっています。

## 1月の保健目標 外で元気に遊ぼう!

寒いと、暖かい部屋の中で過ごすことも多いと思います。でも、天気の良い日などは、ぜひ外で運動や遊びをしましょう。

### 《外で運動や遊びをすることの効果》

- ① 血のめぐりがよくなり、元気が出る。
- ② 日光を浴びることで骨がじょうぶになる。
- ③ 風や空気の刺激を受けて皮膚がじょうぶになる。
- ④ おなかがすいてご飯がおいしく食べられる。
- ⑤ 手足が器用になる。器用になると脳の働きもよくなる。



☆保健委員会では、1月の火曜・木曜のロング休憩に、教室の換気を呼びかけます。教室や廊下の窓を開けるようにしましょう。

### ★★★ 1月の保健行事 ★★★

- 1月14日(水)・・・二計測(低学年)
- 1月15日(木)・・・二計測(中学年)
- 1月16日(金)・・・二計測(高学年)

## 歯ブラシをもってきましょう!



歯ブラシとコップをきんちゃく袋に入れて持ってきてく

ださいね。みんなが給食後、歯みがきしているのを、吉原先生はとってもうれしく思っています♡♡♡

なぜなら、自分の歯の健康によいことを、自ら進んでしているからです。