



# げんき



ほけんだより NO. 80 H27. 1. 8

川本南小学校保健室

## ひつじのようにおだやかに過ごせますように・・・

新しい年がスタートしました。みなさんの今年の目標は何ですか？  
今年も、みなさんが目標に向かって前に進むことができるよう、心と体の健康を応援していきたいと思いますので、よろしくお願いします。

今年はひつじ年です。干支の動物にはそれぞれ意味がこめられている  
そうで、ひつじには「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。児童のみなさんも家族のみなさんも、健康でおだやかに過ごすことができる、そんな年にしていきたいですね。



うがい・水分補給用  
に温かいお茶を入れた水筒を持ってきましょう！

## これから『インフルエンザ』のピークシーズンに入ります！

昨年度、川本南小ではインフルエンザが大変流行してしまい、学校閉鎖にまでなりました。今年度は1クラスも学級閉鎖にならないことを願っています。石けん手洗い・うがい・マスク・教室の換気をしっかりとウイルスを撃退しましょう。



## 『感染性胃腸炎』も気を付けて！

感染性胃腸炎は感染力がとても強い病気です。おう吐物や下痢便には大量のウイルスが含まれていますので、素手で触らないように、使い捨てゴム手袋をして（なければビニール袋やレジ袋を手にはめて）、マスクをしてかたづけます。塩素系消毒薬（台所用漂白剤）でしっかりと消毒をして、周りの人への感染をストップさせます。家族で、次から次へと感染してしまうこともめずらしくありませんので、いざというときにあわてないようにしておきましょう。



\* 3月ごろまでの急なおう吐や下痢は、感染性胃腸炎を疑って対応しましょう。

## 《うちの方へ》

お子さんが朝から体調が悪い場合には、登校を見合わせてくださいますようお願いいたします。

また、お子さんが学校で急に具合が悪くなり、早退させたくても連絡が取れずに困ることがよくあります。

緊急連絡先が変更になったご家庭は、必ず学級担任にお知らせください。よろしくお願いします。

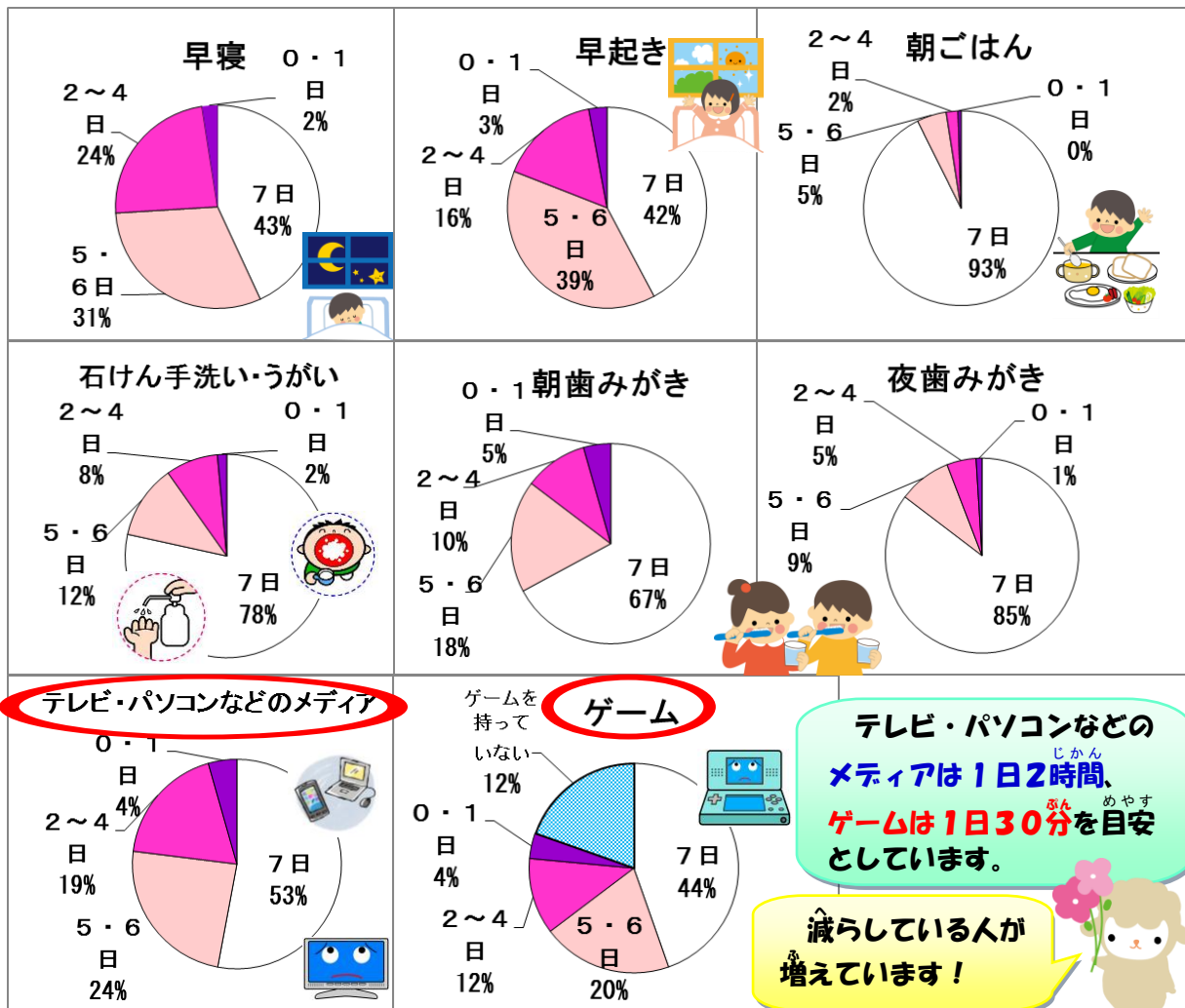


## 第2回

# 南小元気アップカード

の結果をお知らせします (12/8~14実施)

項目ごとに○がついた日(守れた日)が何日あったかを調べました。



前回と比べ「テレビ・パソコンなどのメディア」、「ゲーム」の時間を減らしている人が増えています。全校で35人の児童のカードの振り返りに、テレビやゲームの時間を減らして時間を上手に使っている様子が書かれていました。時間を決め、がまんすることは、自分の気持ちをコントロールする力の発達(脳の前頭葉の発達)につながります。

自分の夢や目標に近づくために、良い習慣を続けていきましょう！！

### 1月の保健行事予定

|        |      |            |
|--------|------|------------|
| 13日(月) | 身体測定 | 1・2年       |
| 14日(火) | 身体測定 | 3・4年       |
| 15日(水) | 身体測定 | 5・6年・ことり学級 |

\* 身体測定では『冬にはやる病気』についての保健指導も行います。