

ほけんだより



平成28年12月9日

長岡北小学校保健室

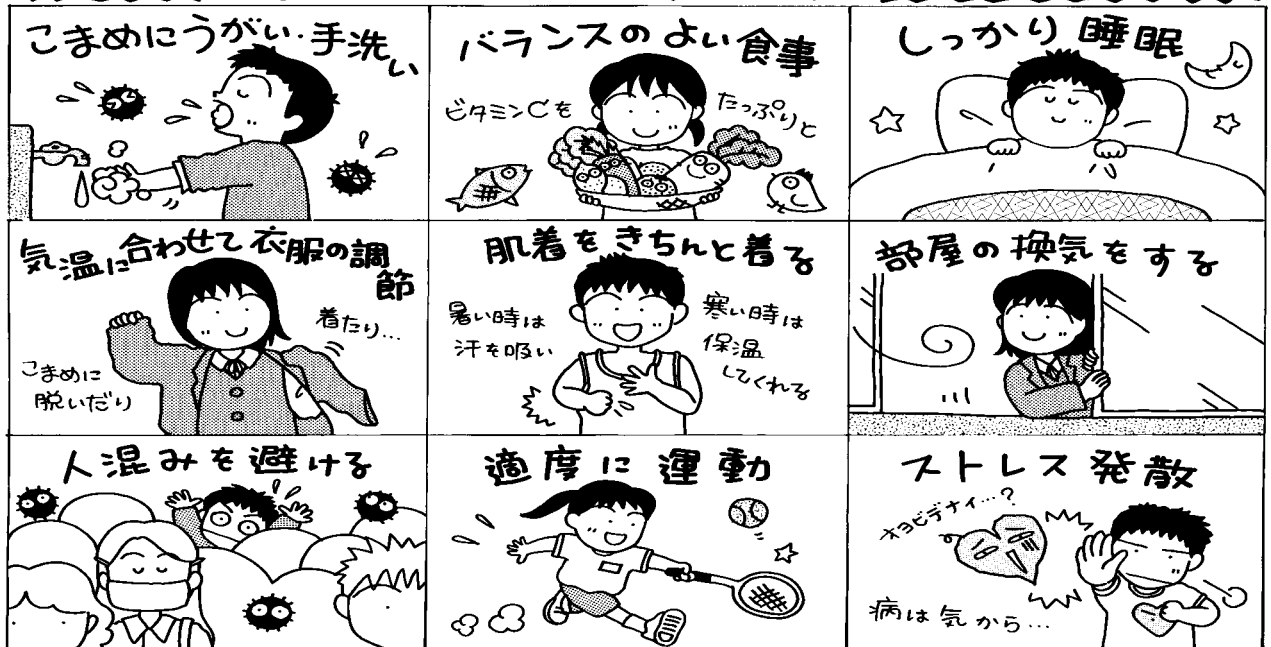
No.



かぜ インフルエンザ 胃腸炎 などの 感染症が流行する季節になりました。

感染症を予防するためには、どんなことに気をつければいいかな？

「かぜ」・「インフルエンザ」の到来！？ 予防を心がけ、流行を阻止しよう！



☆ とにかく **手洗い** 小まめにせっけんを使って手をあらう **それが大切**

☆ 人にうつさない **せきエチケット** マスクをしよう。

☆ えいよう*すいみん*外あそび **で免疫力をたかめよう。**

「かからない」「うつさない」という気持ちで予防しよう！

* 11月^{がつ}けっせき^{ひと}ゼロだった人

月	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
11月	18	25	29	26	24	20	142
4月~11月	8	11	15	20	17	14	85

12月^{がつ}も残り^{のこ}少^{すく}なくなりました。びょう^き気をしないで、げん^ききに^{とうこう}登校できるといいですね。

2^{がつき}学期*けんこう^{せいかつ}生活の反省^{はんせい}をしましょう。

自然^{しぜん}教室^{きょうしつ}、修学^{しゅうがく}旅行^{りょこう}、音楽^{おんがく}発表^{はつぷ}会^{かい}、体力^{たいりき}テスト、作品^{さくひん}展^{てん}、江間^{えま}っ子^こふれあいまつり、持久^{じきゅう}走^{そう}大会^{たいかい}、薬学^{やくがく}講座^{こうざ}

歯科^{しか}教室^{きょうしつ}、その他^{その他}、各^た学年^{がくねん}でのたくさんのイベントがありました。勉強^{べんきょう}に運動^{うんどう}にあそびにと、江間^{えま}っ子^このがんばる姿^{すがた}をたくさん見ることができました。そんな2^{がつき}学期もあと少しで終了^{しゅうりょう}してしまいます。

そこで、自分^{じぶん}の「2^{がつき}学期のけんこう生活^{せいかつ}」についてのふり返^{かえ}りをしてください。

「けんこうせい^{せい}かつ^{かつ}ふりかえりカード」を使^{つか}って、「家^{いえ}での生活^{せい}と学校^{がっこう}での生活^{せい}」についてチェックしてみましよう。

★ 1^{がつき}学期につけたチェックカードに、2^{がつき}学期のふりかえりを赤^{あか}えんぴつで^{きにゅう}記入してください。

そして、1^{がつき}学期と2^{がつき}学期の生活^{せい}について、くらべてみましよう。

	こまめ
いえ で	① 朝は決めた時刻に起きることができた（ねぼうをしなかった。）
	② 朝のはみがき・洗顔ができた
	③ 朝ごはんを食べて登校した
	④ 一日一回はうちがでた
	⑤ テレビやゲームをするときは、家で決まりを作り実施することができた
	⑥ 夜のはみがきができた
	⑦ 夜は9時までに寝ることができた
がっこう で	⑧ 休み時間は、外で遊ぶことができた
	⑨ 手あらいができた（休み時間のあと・トイレのあと・給食のまえ・そうじのあと）
	⑩ 給食を食べたあと、歯みがきができた
	⑪ トイレのサンダルをそろえてぬぐことができた（自分が使ったサンダルのせいとんができた）
	⑫ 手、足のつめは短く、せいけつだった
	⑬ ハンカチやタオルを身につけていて、つかうことができた
	⑭ 授業中、正しい姿勢で学習できた
	⑮ ともだちとなかよくすることができた