

ほけんだより 1月



R2.1.17
館林七小
保健室



あけましておめでとうございます。毎日寒い日が続いています。寒いからといって、なかなか布団から出られない…なんていう子はいませんか？かぜやインフルエンザに負けないためにも、早寝・早起・朝ごはん、生活習慣を整えて、体の抵抗力を高めておきましょう。



1月の保健目標

ふゆ げんき
冬を元気にすごそう！



「かぜ・インフルエンザ予防について」の保健指導を行いました！

3学期始業式に「かぜ・インフルエンザ予防について」の保健指導を行いました。インフルエンザについては、A型が12月に4・5・6年生で大流行してしまいました。3学期に入ってから、今のところ七小は落ち着いていますが、今週に入り、館林市内でも学級閉鎖をする学校が出てきています。休日に出かける時などは、予防を心がけましょう。



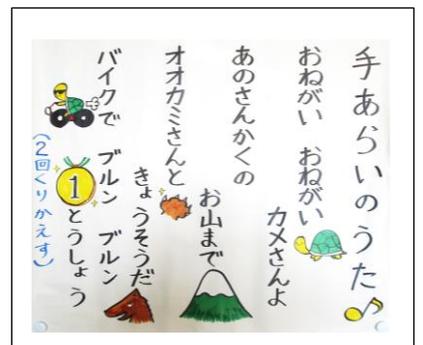
どのようにしてかぜやインフルエンザにうつってしまうのか、3つの感染経路があることを伝え、それぞれの予防法について説明しました。 →



←せきやくしやみによって2m～5mもウィルスが飛びます。5m飛ぶと…こんなに飛びます。

身体計測時に保健指導を行いました！

始業式の保健指導の続きで、正しい手の洗い方について説明しました。「もしもカメよ～♪」の替え歌の、「手あらいのうた」を2回繰り返して歌うと、洗い残しやすい「手の甲・指と指の間・つめの中・親指のつけ根・手首」もしっかりと洗ってしまうという魔法のうた。ぜひみなさんで覚えて、かぜ・インフルエンザ予防を心がけましょう！



咳やくしゃみによって、ウィルスは2～5mも飛ぶとお伝えしました。

学校は集団生活の場です。みんなが快適に気持ちよく過ごすためには、一人一人が周りにいる人たちの思いやる気持が必要なのです。それがエチケットというものです。

「思いやりマスク」習慣を、ぜひ身につけてくださいね！

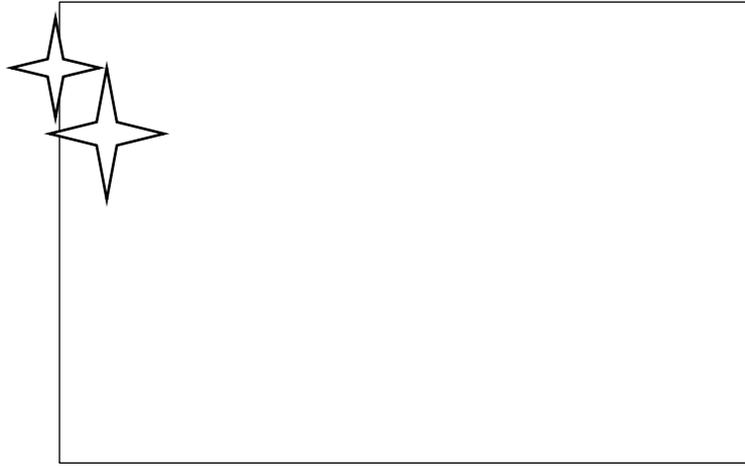


せきエチケット

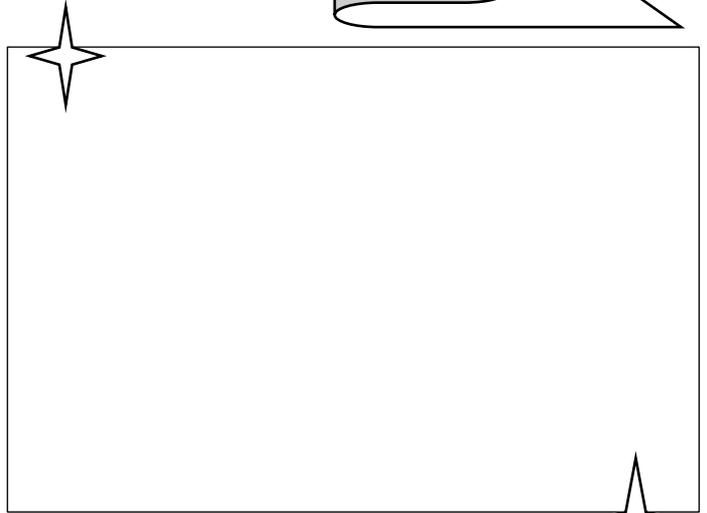


おも
思いやりマスク
をしよう

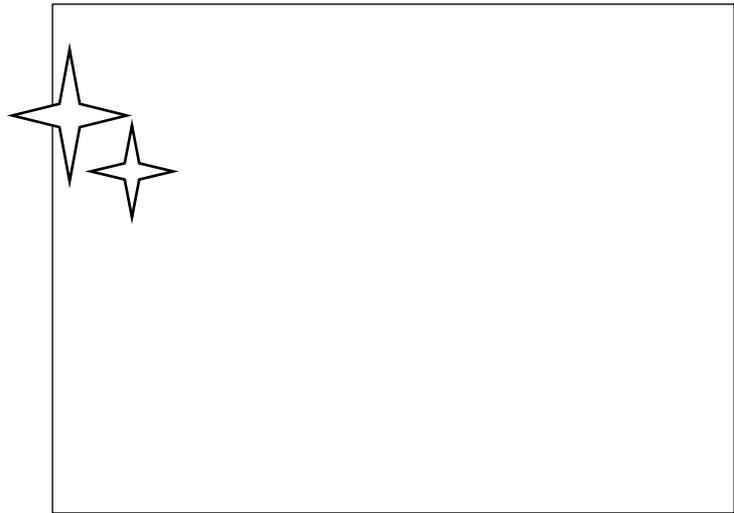
令和元年度 おうら たてばやし 邑楽・館林学校保健会 がっこうほけんかい
 は がっきゅう よい歯の学級コンクール表彰 ひょうしょう



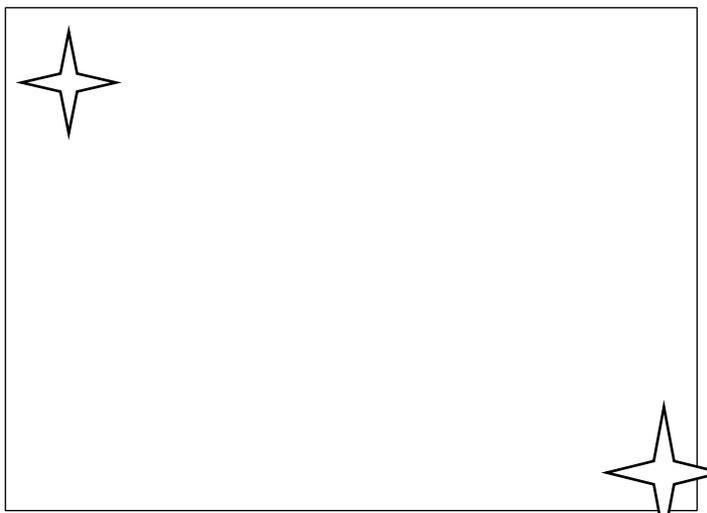
★1年1組★



★2年1組★



★一くみ★



★二くみ★

ば ちりょうりつ むし歯治療率100%の学級に賞状が贈られました☆



ふゆやす ちゅう 冬休み中、しっかりむし歯を治してきた子もいました！
ちりょうりつ 治療率はどんどん上がってきています。
ちりょうりつ 治療率100%まであと一歩！
いっぽ みんなで七小むし歯0を目指しましょう！！

げんざい 1/15現在のむし歯治療率…89.0%

むし歯を治した後も、きちんと歯みがきをして、
 キレイな歯を保ちましょう！！

