

けんこうわんだふる

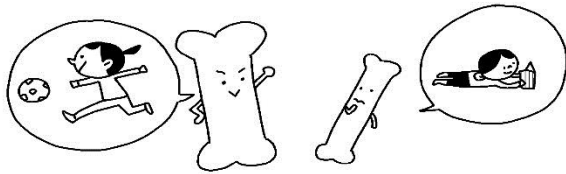
2017年11月1日
松戸市立梨香台小学校
保健室

11月の保健目標

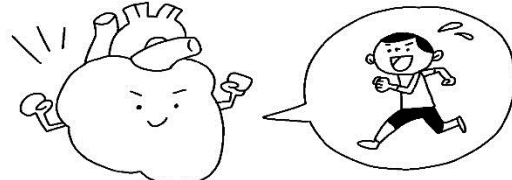
- ・寒さに負けない丈夫な体をつくろう
- ・衣服の調節をしよう



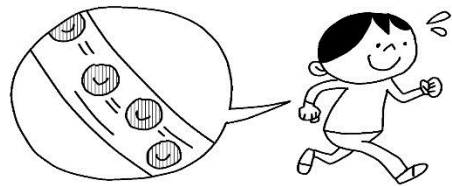
運動をするとどんないいことがあるの？



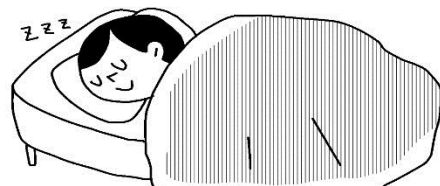
骨や筋肉を強くする



内臓の健康を保つ



血液の流れがよくなる



ぐっすりとねむれる

ほかにも

- ・ストレスを解消する
- ・肥満を防ぐなど



バランスよく何でも食べよう



ぐっすり寝よう



からだを動かそう



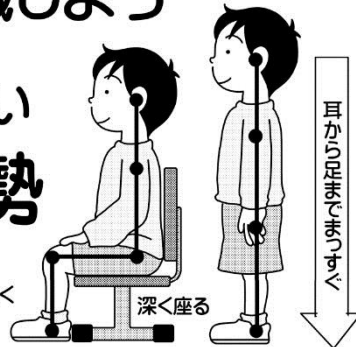
外で遊ぼう



意識しよう

正しい姿勢

足の裏がしっかりつく



良いしせいは
ゲー・チョコキ・パー



つくえといすは
ゲー2つ



いすの位置は
チョコキ2つ



つくえと目の
きよりパー2つ

衣服の調節をしよう



暑いとき、寒いときはもちろん、1日の寒暖の差が激しければ脱いだり着たりできる服装を工夫するなど、自分で考えて服を選びましょう。



ただし、特に病気でないなら、むやみな厚着はしないこと。体が気温にあわせる力もきたえましょう。



暑いときも寒いときも下着を着ましょう。寒いときは保温になり、暑いときは汗を吸い取って体の表面の温度を下げる手伝いをします。

保健室より

寒くなってきて、ポケットに手を入れて歩いている子がちらほら見られます。けがにつながり大変危険です。手が冷たいと感じる人は手袋をしましょう。

～まちがいさがし～ こたえは7つあるよ！！

こたえは、保健室前、ホームページの保健だよりにてのっています。



うらめん
裏面もお読みください。

保護者の皆様へ

市内でもインフルエンザによる学級閉鎖が出るなど、かぜやインフルエンザに気をつけなければならない時期が近づいてきました。ご家庭におかれましても予防に努めていただければと思います。

保護者の皆様へのお願い

- **朝の健康観察を必ずお願いします。**
体調が悪い場合は、体温を測定してください。
37.5度以上あるときには、欠席して様子を見るようにしてください。
- **欠席の連絡は8：20までをお願いします。**
主な症状や発熱している場合は体温もお知らせください。
- **インフルエンザの診断を受けた場合は学校までご連絡ください。**
インフルエンザの種類（A型、B型等）を必ずご連絡ください。
- **出席停止期間にご理解ください。**
休まなければならない出席停止期間よりも前に登校した場合、大変申し訳ありませんが、保護者の方に迎えに来ていただくようになります。
ご理解のほど、よろしくお願いします。
- **かぜ気味の時にはマスクの着用をお願いします。**
予防のためにもランドセルの中にマスクを何枚か入れておくようにしてください。

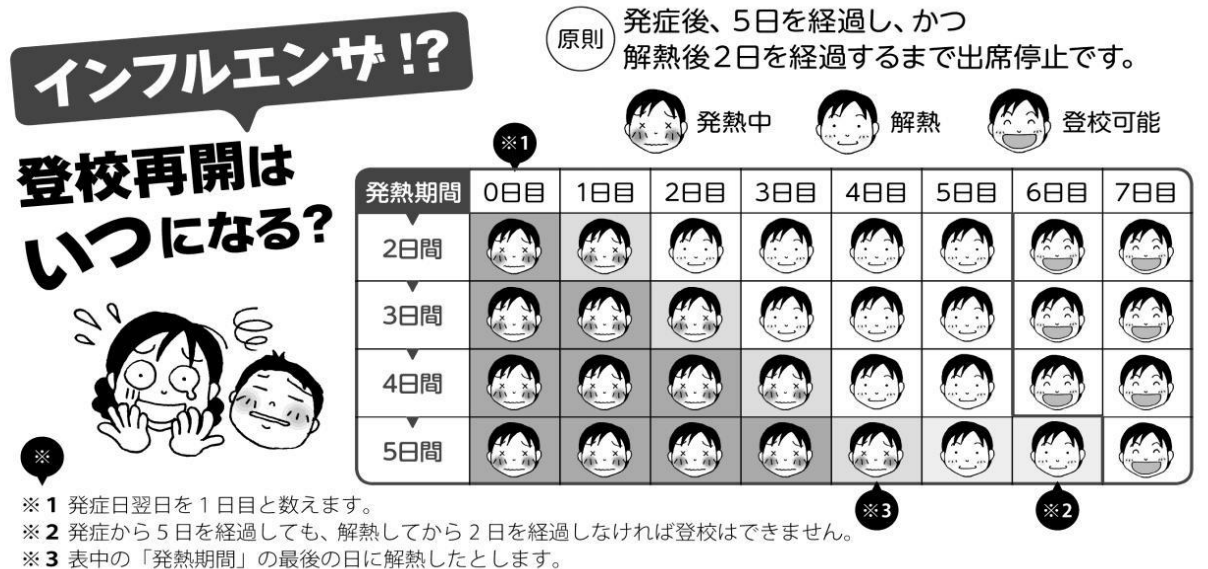
インフルエンザの予防接種について

ワクチンの接種を行うことで、インフルエンザによる重い合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にとどめることが期待できます。

人によって異なりますが、ワクチン接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかります。ワクチンの免疫効果は約4～5か月といわれており、毎年、流行前の12月中旬までに接種を受けておくと効果的です。

ただし、昨年同様に、今年も流行が早い傾向なので、接種時期については、かかりつけ医に相談してください。

インフルエンザの出席停止期間



気をつけていただきたいことは、発症日は0日目ととらえてください。
その翌日から5日間は最低でも休むようになります。
感染拡大を防ぐためにも出席停止の期間は守っていただきますようお願い致します。

