



けんこう



平成27年1月8日（金）No.14
津市立南立誠小学校 ほけんだより

冬休み中は、「ふゆやすみ」のやくそくを守って、健康に過ごせましたか？

これからさらに寒い時期となり、かぜやインフルエンザ、胃腸炎の流行る季節がやってきます。規則正しい生活や、手あらいを習慣づけて、元気にのりきりしましょう！

き

かぜやインフルエンザに気をつけよう！

手をあらった後は、
どっちが正しい？

① ぬれたまま
自然にかわかす



② きれいな
ハンカチでふく



こたえは ② です。

ぬれたままだと、せっかくあらった
手に菌がつきやすくなります。

ただハンカチも、何日もポケットに
入れっぱなしのものはダメですよ。



3学期も「せいけつチェック」はつづきます。

ハンカチ・ティッシュは新しくせいけつなものを持ち歩きましょう。

つめは、週に一度はチェックして、いつも短くしておきましょう。

個人のパーフェクト賞と3位以内のクラスにおくるクラス賞を目標として、
これからもせいけつをたもちつづけましょう。

ほけんぎょうじよてい
1月の保健行事予定

しんたいそくてい ほけんしどう
身体測定・保健指導

12日(火) 1年生
13日(水) 2年生
14日(木) 3年生
15日(金) 4年生
18日(月) 6年生
19日(火) 5年生



しんたいそくてい
～身体測定の日^のやくそく～
(年^{ねん}に3回^{かい}、同じ条件^{おなじじょうけん}ではかります。)

- ・体^{たい}そう服^{ふく}の半^{はん}ソデ・半^{はん}ズボン^{かなら}を必ず^{かなら}着^きてきます。
- ・かみ^けの毛^{あたま}は頭^{うへ}の上^{うへ}ではむすびません。
- ・はだしになれるように、タイツ等^{とう}のぬげないものは、はいてきません。
- ★ほけんしつでは暖房^{だんぼう}をつけますので、中^{なか}でジャージ等^{とう}をすぐにぬげるようにしてください。



くうき

へやの空気を入れかえよう！



たくさん^{あつ}の人が集まる教室^{きょうしつ}では、ホコリやバイキンがたくさん飛^とびかいます。よごれた空気^{くうき}の中^{なか}では、カゼやインフルエンザ^{きふん}がうつったり、気分^{きふん}がわるくなったりしてしまいます。1時間^{じかん}に1回^{かい}は、5～10分間^{ぶんかん}、まどやドアをあけて、空気^{くうき}を入れかえるようにしましう。



2か所以上まどやドアをあけて、「空気^{くうき}の通り道^{とおみち}」をつくることで、空気^{くうき}が入れかわりやすくなりますよ！



～相談室からのお知らせ～

1月も毎週火曜日に橋北中と本校に来校します。お子さんの気になる様子がありましたら、スクールカウンセラーにぜひご相談ください。予約優先ですので、事前にお子さんの様子^{ようす}と都合^{ごうごん}の付く日時^{にちじ}を学校(担当^{たんとう}: 竹田または担任^{たん任})までお知らせください。

