

# ほけんたより

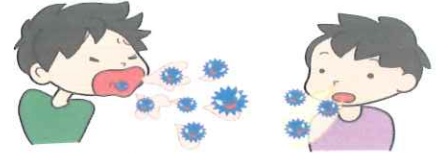
## 2月

H29 2月  
立川市立新生小学校  
保健室 荒木 幸

2月4日の「立春」と呼ばれる日が過ぎました。立春とは、この日から「春になってあたたかくなる」という意味ですが、実際はまだまだ寒い日が続いています。保健室に「寒い」「だるい」と来る人の中には、秋のような薄い服装をしている人がいます。寒い冬を元気よく乗りこえるために、服の下には下着を身につける、保温性の高い服を着て寒さから身を守るといった対策をとりましょう。



## ひろげない！ インフルエンザ ひろげよう！ せきエチケット



インフルエンザが流行しています。新生小学校でも、インフルエンザにかかる人が多く出ています。インフルエンザにかからないために、基本的な予防方法を心がけましょう。

### \*インフルエンザを予防するには・・・\*



- ① 十分な栄養と休養をとる
  - ② 室内の乾燥に気をつける
  - ③ マスクをつける
  - ④ 手洗い・うがいをする
- ★予防接種も効果的です。

### \*せきエチケットとは\*

せきやくしゃみをするとき、「ハンカチで口を押さえること」「マスクをつけること」です。周りの人のために、いつも「せきエチケット」を心がけましょう。

\*インフルエンザは、予防することができます。正しい知識で予防することが大切です。



### \*あなたは、できている？ \*正しいマスクの使い方\*

1、マスクを鼻の形に合わせる

2、あごの下まで引っばる

3、耳にしっかりかける



1、片方ずつはずす

2、ひもの部分を  
持って捨てる。  
できれば袋に入れて  
捨てる。



### \*保護者の方へ\*

2月に入り、体調不良での早退者や欠席者数が増え、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しています。新生小では学級閉鎖をする学級が相次いでいます。毎朝、必ずお子さんの健康観察を行っていただき、様子が気になった場合は、休養させるか、登校する場合も学校にお知らせいただけると助かります。また、早退等の際、携帯電話や職場が変わっていて連絡が取れないことがありますので、連絡先が変わった場合は、すぐに担任にお知らせください。なお、早退時は必ず保護者のお迎えが必要です。ご協力をお願いします。



きょう じぶん げんき  
今日の自分は、元気かな？

じぶん けんこうかんさつ  
自分の健康観察をしてみよう！

げんき  
 元気がある

ねむ  
 よく眠ることができた

ねつ  
 熱はない

ちようしょく た  
 朝食がおいしく食べられた

からだ ちょうし わる  
 体の調子の悪いところはない

なや こと  
 悩み事はない



しんぱい とき たんにん せんせい ほけんしつ そうだん  
心配なことがある時は、担任の先生や保健室に相談してください。



たいそう  
\*あたまの体操\*

・ちがうところを1つさがそう。みつげられるかな？

じ ぶん  
自分にピッタリの  
かい しょう ほう  
ストレス解消法を  
みつけよう



じ ぶん  
自分にピッタリの  
かい しょう ほう  
ストレス解消法を  
みつけよう



こた ほけんしつ まえ  
答えは保健室の前です。