

(第一子)

1月 ぼけんだより

新年明けまして

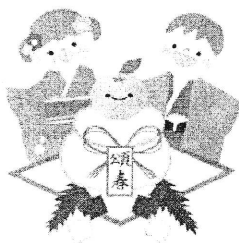
おめでとうございます

楽しかった冬休みも終わり、3学期がスタートしました。

今年も子供たちが元気で健康に過ごすことができるよう、保健室からお手伝いできればと思います。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

H27年1月9日
高岡市立木津小学校
保健室



1月の保健行事

身体測定

1月 9日(金) 1年生、2年生、3年生
1月13日(火) 4年生、5年生、6年生

視力検査

1月14日(水) 4年生、5年生、6年生
1月15日(木) 1年生、2年生、3年生

今年度最終の身体測定・視力測定になります。この1年、どれだけ成長したか振り返ってみましょう。また、治療カードをもらった場合は、できるだけ早く受診するように、お願いいたします。



生活リズムを整えて!

冬休みの生活リズムに慣れた体をそのままにしておくと、体調が悪くなったり、頭がボーッとして授業に集中できなくなったりしてしまいます。そうならないためにも、生活習慣を整え、早く学校の生活リズムに戻しましょう!



しっかり朝ご飯!

朝起きたばかりは、エネルギーが空っぽの状態。朝ご飯を食べることで、エネルギーを補給し、元気に過ごすことができます。



早寝早起き!

一日活動した体は、とても疲れています。早く寝て、体をゆっくり休ませましょう。睡眠をしっかりとることは、風邪予防にも効果的です。



これからが流行本番

インフルエンザ!



12月、県内でインフルエンザが感染拡大の兆しを見せ始め、市内でもいくつかの学校が学級閉鎖の措置をとっていました。

本校でも2学期末にインフルエンザにかかる人がいましたが、流行はこれからが本番。さらに拡大する時期です。予防するためには、インフルエンザに対する知識を持つことも必要です。学校では手洗い、うがいの励行を呼びかけていきます。ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。インフルエンザ対策をして、元気に3学期を過ごしましょう。

ここが違う!
かぜとインフルエンザ!



	かぜ	インフルエンザ
発症時期	一年を通して	冬に流行
症状の出方	のどや鼻	全身に出る
症状の進行	ゆるやか	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)であることが多い
主な症状	鼻水 のどの痛み くしゃみ 等	咳、のどの痛み、鼻水、 食欲不振、倦怠感、頭痛 関節痛、頭痛 等

1月の「ピカピカ木津っ子カード」実施期間

1月14日(水)~1月20日(火)



2学期のピカピカ木津っ子カードや学校評価アンケートの結果から、就寝時刻が遅いという木津っ子の実態が分かりました。保健委員会が、その原因について全校児童にアンケート調査を実施したところ、「宿題」「テレビやゲームの視聴」「習い事」という回答が多く挙げられました。

そこで、保健委員会では早く寝るための改善策を考え、各教室に伝えました。生活リズムの改善はなかなか難しいですが、子供たちの健やかな成長のため、少しでも早く就寝できるようご家庭でも生活を見直し、改善に努めていただけたらと思います。ご協力をお願いいたします。