

ほけんだより

平成 21 年 9 月 28 日

南部小学校 保健室

新型インフルエンザについて

毎朝の体温測定と健康観察、ご協力いただき大変ありがとうございます。

おかげさまで、南部小学校ではまだインフルエンザと診断された子どもはおりません。しかし、市内の小中学校で先週もインフルエンザ発生の報告がありました。これからは季節性のインフルエンザの流行と合わせて予防につとめていく必要があります。

学校では、「うがい・手洗い」に加えて、各教室、職員室、職員玄関等に手指消毒用の「次亜水^{じあすい}」
というものを設置しました。登校後と給食前の2回、手指を消毒します。
ご家庭におきましても、引き続き予防を心がけていただきますようお願いいたします。

手あらいをていねいに！



インフルエンザ^{よぼう}予防



せきエチケットもしっかりできてるかな

気温の変化も大きく、かぜぎみの人もふえています。あさ、せきが出ていたらかならずマスクをかけてきてください。のどがいたい人もマスクをかけることで保湿効果がありますし、ぜんそくの人も冷たい空気がのどに入るのを防いでくれるので、ぜんそく発作防止の役目もしてくれます。

マスクがないときも、せきエチケットを心がけよう



- ・自分のそでぐちで口をおおう。
- ・ハンカチをあてる

- ・ これからの季節にそなえて、ご家庭でもマスクの準備をしておきましょう。
- ・ 体の抵抗力を高めるためにも、早ね早起き、バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ・ 気温の変化がはげしい時期です。調節できる服装（1枚はおるもの、ぬげるもの）だといいですね。

あさごはん・はやね・はやあきがんぱい週間

ご協力ありがとうございました!



「おうちの人からの
ひとこと」より



朝は毎日、運動会の練習で早起き。ごはんは朝、多めに食べておらずに少しずつ2品食べました。夜も9:00に寝て、トイレも朝食後に必ず出て、とてもよい1週間でした。親も規則正しく過ごせよかったです。(1年生)

バランスを考えた朝ごはんは、親としてドキドキものでしたが、やってみると意外と普段通りでも、何か1品プラスすることでバランスよくなり、楽しく勉強させていただきながら朝食を作っていました。(1年生)

毎日ががんばりました。毎晩、翌朝のメニューを確認し、「赤がないよ」と言われ、親も意識できたと思います。(3年生)

寝る前に自分で目覚ましをセットしたりしてがんばっていました。また、ご飯を食べながら「これは赤の食べ物だな」と確認しながら食べていました。(2年生)

朝ごはんをバランスよく食べることができました。苦手な野菜はおみそ汁にして、少しでも食べようとがんばりましたね。起きる時間がやっぱり・・・でも「めあて」が守れてよかったね。来週は起きる股間が守れるようにがんばりましょう。(4年生)

夜、早く寝るので、朝は目標時間より早く起きられ、おなかがすくので朝からおかわりする日が多かったです。お料理は親のつとめ!野菜を食べやすいよう、煮たり、蒸したり、多くとれる工夫をしました。これからも引き続き続けて行きます。(3年生)

けっこう疲れがたまって、鼻水・鼻づまりもありましたが、何とかもったのは、しっかり食べていたからだと思います。書かせるのは大変でしたが、非常に有効でした。よくがんばって食べてくれました。(4年生)

このカードのおかげで、特に朝ごはんの意識が高くなりました。食べる本人も「これは何色だから・・・」という会話もでき、作る側もバランスを考えて作ることができたので、これからも続けられるようにお互いに心がけていきたいです。



(5年生)

「起こさないでね、一人で起きるから・・・」と気持ちは強くあったようですが、(決めた時間には寝ていましたが、)起きられない日がありました。自分で起きようという気持ちはとてもよいので、これからも心がけてほしいです。(5年生)

朝食・夕食は家族そろって食べるようにしています。その場で子どもの話や様子を見ていて話をしています。(6年生)

早く起き、少し運動してもらい朝ごはんを食べてと・・・毎朝元気いっぱいです。これからもリズムのある生活を送ってください。(6年生)

カードなどなくてももしっかり規則正しい生活を送り、バランスのとれた朝食をとる人も多かったです。夜型の生活習慣がなかなか改善できなかった人も目立ちました。

でも、おうちの人と考えためあてを意識して、意欲的に取り組んでいた人が多く、とてもうれしく思います。