

# ほけんだより



平成27年 1月 栃木市立皆川城東小学校

## あけましておめでとうございます。

あたら 新しい1年がスタートしました。今年もよろしくお願ひします。楽しいこと、うれしいことがたくさんある1年になりますように。



これから、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時季になります。市内でもインフルエンザや感染性胃腸炎が流行していますので、手洗い、うがいなどしっかり行ない感染を予防しましょう。

### インフルエンザの予防

#### うがい 手洗い



手はいろいろなところにふれるので、気づかぬうちに、ウイルスがいっぱいについています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

#### マスク



せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウィルスが飛び散るのを防ぎましょう。また、自分を守るために外出する時は、マスクをつけましょう。

#### 人ごみを さけよう



せきやくしゃみからのウィルスを浴びないように、人ごみへの外出は少なくしましょう。

#### 換気



教室の空気を入れかえる時は、窓とろうかがわの2か所を開け、空気の通り道を作りましょう。

#### 栄養と休養



かぜ予防には、タンパク質、ビタミン A、ビタミン C が効果的です。体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。

#### 温度と湿度に 気をつけよう



加湿器を使って、湿度(50~60%)を保ちましょう。

#### もし、かかってしまったら、

##### 早めに病院でみてもらいましょう

乳幼児や高齢者は重症化しやすいといわれています。

##### 水分補給をしましょう

高熱が出た場合、脱水症になりやすいので、水分補給につとめましょう。



### インフルエンザの予防について

1月の生活目標は「健康に気をつけて生活をしよう」です。今年も給食保健委員会では、2時間目の休み時間に換気調べをします。調べた結果は、東昇降口に掲示しますので、がんばって換気をしてください。

また、手洗いの音楽も流しますので、ていねいに手を洗い、ばい菌やウィルスを体に入れないようにがんばりましょう。

### 1月19日から1月23日は給食週間です。



学校給食週間の取組は、給食の歴史を振り返り、今の給食について考え、自分たちの食生活についても見直そうというねらいを持っています。日頃の食事のマナーや食習慣を見直して、健康な生活が送れるようにしてください。また、食べ物や栄養士さん、調理員さんなど多くの人に感謝して食事をしましょう。本年度も川野栄養士による食に関する指導を全学年実施しています。1月に3年生が予定になっています。



1年 給食はどうやってできているのかな



2年 野菜と仲良しになろう



4年 元気な体を作るには3つのことが大切  
(運動・休養・睡眠)



5年 朝ごはんを作ろう



6年 まかせてね 今日のごはん

### 命の授業

昨日12月18日(木) 天谷助産師さんから命の誕生、命の大切さについてご指導いただきました。

全員、実物大の赤ちゃん人形を抱き、重さを実感したり、赤ちゃんが安心できる抱き方など貴重な体験をすることができました。



### 1月の保健行事

1月9日(金) 身体計測 4・5・6年生  
1月13日(火) 身体計測 1・2・3年生

