



すくすく 12月号

令和元年 12月 2日
並木小学校保健室

本格的に寒くなっています。みなさん体の調子はどうですか？並木工ではインフルエンザや熱を出して、お休みする人がたくさんいます。手洗い・うがいに加え、規則正しい生活を送り、風邪をひかないようにしてください。今年最後の1ヶ月、寒さに負けず元気にしてください。ご家庭での健康観察と健康管理も引き続き、よろしくお願ひいたします。

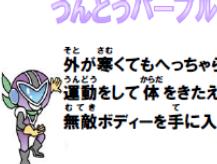


インフルエンザやかぜにかかるためには、原因となるウイルスが人から人へとうつることを防ぐこと、自分の体がウイルスに負けないようにすることが大切です。



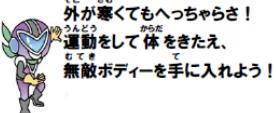
マスクレッド

コンコン、ハクション！
咳やくしゃみが出はじめたら、
すぐにマスクを装着するのだ！



すいみんグリーン

早寝・早起きは絶対守ろう！
規則正しい生活リズムで強い体をつくるのだ！



かんきホワイト

寒いからといって窓をしめきってはダメだ！
窓を開けて、きれいな空気を入れよう！



保護者の皆様へ

インフルエンザが流行中です。

朝、お子さんの健康観察を行っていただき、体調が少しでも悪い場合や微熱があるときは、無理をせずお家でゆっくり休むようにしてください。学校でも換気の徹底、手洗い・うがい・マスク着用等の指導を、引き続きおこなっていきます。ご理解、ご協力よろしくお願ひいたします。



●もうすぐ持久走大会があります。



- 規則正しい生活を心かけ、体調を整えましょう。
- 健康観察カードに取り組み、自分の健康状態を知ろう。
- 自分に合ったくつをはきましょう。
- 走る前走った後は、水分補給とストレッチを忘れずに。

個別の歯みがき指導を行いました

2学期のカラーテスターの結果、自己評価で「まだまだ」に丸を付けた人を対象に、歯科指導を行いました。



●12月の保健行事

10日(火) けんこう会議
・場所：幸町小学校
時間：午後3時00分～午後4時20分

地域学校保健委員会