



桜谷小
保健室
H29.1.13

あけましておめでとうございます。さあ、新しい1年の始まりです。今年は「とり年」。にわとりは、朝だよ〜！と知らせて鳴くので昔から多くの国で大事にされてきたそうです。学校で朝をつげるのは、みんなの元気な声。

2017年も明るいあいさつが学校にひびきますように。心も体も元気よくすごせますように今年もがんばりましょう。



「げんきなからだをつくる」 けんこうしゅうかん

1月16日(月)～20日(金)

始業式では、井野先生から「けじめをつけよう」のお話がありましたね。元気な体で勉強ができるように、毎日の生活にけじめをつけることがだいじです。

そこで、来週から「けんこうしゅうかん」が始まります。全校のめあては、「6時半までに起きる」です。自分のめあては、「もう少し努力したらできる！」ようになるめあてを決めて取り組みます。新年早々だからこそ、元気な体をつくっていきましょう。

1年生～3年生は、おうちの人に見てもらいながら毎日書きましょう。

4年生～6年生は、学校で毎日記入しましょう。すんだら、めあてにむけてどれくらいがんばれたか、ふりかえりをして自分で点数に○をつけてください。わすれたときは次の週にやることになっています。

ウイルスをやっつけろ

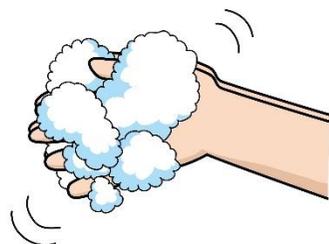
クイズ！

○にあてはまることばをいれましょう。

①インフルエンザのげんいんは、ウ〇〇スでかんせんするよ。



- ②へやの〇〇〇は、50%より高くしよう。カラカラになると、のどがやられるよ。
- ③休み時間はまどをあけて、〇〇〇をしよう。
- ④熱があるときは、じゅうぶんに〇〇〇〇ほきゅうをしよう。
熱中症（ねっちゅうしょう）のよぼうにも大事だったね。
- ⑤体を動かして、〇〇〇う。
- ⑥かぜはひいたあとの手あてより、まず〇〇〇が大事。
- ⑦かぜのウイルスは、〇や〇〇やのどからうつります。
- ⑧外から帰ってきたら、うがいと〇〇〇〇をしよう。
・・・こたえは、先生たちが知っているから聞いてね。



<おうちのみなさんへ>

今年は穏やかな年明けとなりました。「冬休みの健康調査」に記入いただきましてありがとうございました。休み中は元気にすごした子どもたちがほとんどでした。初日は、6年生の2名が高熱と風邪で欠席。登校した中では、咳をしたり、のどを痛がっている子どもたちもいましたので十分に気をつけて過ごしていただきますようお願いします。

★風邪にかかって受診しました・・・4人

★歯医者さんに行きました・・・8人

★インフルエンザの予防接種に行きました・・・4人

はみがきカレンダーでは、休みが終わった後に、「歯の調子はいかがですか？」と、たずねたところ、子どもたちは、いろいろなことを書いてくれていました。自分の歯に関心が持てている姿がたくさん見られました。



前歯が
はえてきました

歯がはえかわり
しています

歯が3本、ゆれ
はじめました

毎日ちゃんとみがいたら、
すごく気持ちがいいです

きれいになって
うれしかったです

おかしを食べていたら
銀歯がとれました

歯医者さんの言うとお
りにすると歯がピカピ
カになりました