



# ほけんだより 1月

気仙沼市立小泉小学校  
保健室  
2016. 1. 13  
No. 11

小泉小学校のみなさんへ

## 明けましておめでとございます



今年もよろしくお願ひします。年末年始はいかがでしたか？休みが続き生活習慣が乱れると体調も崩しやすくなってしまいます。「早寝・早起き・朝ごはん」この3つの合言葉で生活リズムを戻し、寒さを吹き飛ばすくらい元気いっぱい過ごして欲しいです。

### かぜの症状…実はこんな働きが!

<p>くしゃみ</p>	<p>鼻水</p>	<p>発熱</p>
<p>●かぜのウイルスをからだの外にふきとばす</p>	<p>●かぜのウイルスをからだの外に洗い流す</p>	<p>●体温をあげることで、ウイルスが増えにくくなり、ウイルスをやっつける力も高まる</p>

### インフルエンザにご注意を!

まだ、インフルエンザが流行している状況ではありませんが、感染者が発生していますので、ご注意ください。

1/12の気仙沼市の感染流行状況は  
インフルエンザ … 18名  
(幼稚園1名,小学生12名,  
中学生4名,高校生1名)

マイコプラズマ肺炎…2名  
(小学生1名,中学生1名)

おうちの  
方へ

朝の健康観察は「見る」と「聞く」をお願いします

<p><b>表情</b> げんきがあるか、 ないか</p>	<p><b>顔色</b> ねっほくくないか、 あおしろ、 青白くないか</p>	<p><b>声</b> あか 明るい しずんでないか</p>	<p><b>そのほか</b> あさ 朝ごはんはちゃんと食べたか、 トイレに行ったかなど</p> <p>しょうじ、 わろ 調子が悪そうなときは 無理をせず、 やす 休ませてあげて くださいね</p>
---------------------------------------	---	--	--

※裏面もご覧下さい

# 冬休み歯みがきカレンダー・生活チェックシート



## ご利用いただき、ありがとうございました



夏休みに続き、歯みがきカレンダー冬休み号に取り組んでいただきました。子ども自身の感想や保護者の方からたくさんのコメントをいただき、ありがとうございました。冬休み中、普段できないお手伝いをしたり、歯みがきを自分からすすんでやったりという感想や、生活習慣が乱れてしまい夜遅くまで起きていたという感想がありました。

3学期はまずは「早寝・早起き・朝ごはん」から生活のリズムが整えられるようおねがいします。歯みがきカレンダーと生活習慣チェックシートに書かれていた感想を一部紹介します。

## ＜歯みがきカレンダーの感想と保護者の方から＞



### 子どもの感想

- ・毎日3回はみがきができました。習慣になっているので、カレンダーがなくてもできそうです。(高学年)
- ・休み中は、でかけることが多く昼の歯みがきをしない日がありました。春休みはもっとがんばりたいです。(高学年)
- ・歯みがきをわすれてしまうことがありました。1日1回の日があるので、なおしたいと思います。(中学年)
- ・自分ですすんですることができました。(中学年)

### 保護者の方から

- ・妹と声をかけあいながら、忘れず歯みがきをしていました。(中学年)
- ・鏡を見ながら、みがき残しがいないか確認して欲しいです。てきとうな歯みがきはやめましょう。がんばってね。(中学年)

## ＜生活チェックシートの感想＞



### 子どもの感想

- ・べんきょうじかんが少なかったのもっとべんきょうしたいです。(低学年)
- ・だらだら食べなかったのが良かったです。(低学年)
- ・9時すぎにねることがおおかったので8時半にねるようにしたいです。(低学年)
- ・家庭学習をがんばりました。1月もがんばりたいと思います。(高学年)
- ・年末は夜おそくまで起きてしまいました・・・なおします。(高学年)

### 保護者の人から

- ・冬休みはぐーたら生活になってしまいました。(低学年)
- ・寒いせいか、早起きが苦手になったようです。一人でも起きられるようにがんばりましょう。(低学年)
- ・早く起きておうちの仕事を手伝ってくれました。(低学年)