

# ほけんだより

がつごう  
1月号

おうめしりっだいいちしょうがっこう  
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ  
養護教諭

じどうのみなさんへ



## こんげつ ほけんもくひょう よぼう 今月の保健目標:かぜを予防しよう

「水ぼうそう」や「ようれんきん」などの かぜが はやった12月でしたが、冬休みは元気にすごすことができましたか？冬は、かぜが広まりやすくなります。トイレのあとや、ごはんの前、外から室内に入ったときは、かならず手をあらって、かぜをひかないようにしましょう。

## し 知っていますか？『せきエチケット』

せきをすると、せきといっしょに だえき(つば)が遠くまでとびます。『せきエチケット』とは、せきが出るときに、だえき(つば)をまわりの人にとばさないようにハンカチやティッシュ、服などで、口をおさえること、マスクをすることです。まわりの人への思いやりをもって『せきエチケット』をしましょう。

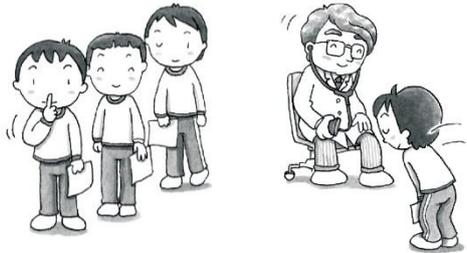
また、せきが出るときや、のどがいたいときにマスクをすることや、かぜを予防することや、のどのいたみをへらすことができます。



## こんねんど 今年度さいごの「しんたいそくてい」があります

1月は、今年度さいごの「しんたいそくてい」があります。「しんたいそくてい」とは、「『しん』ちょうと『たい』じゅう」をはかることです。「けんこうのきろく」が返ってきたら、4月や9月のしんちょう・たいじゅうとくらべて、今年1年の自分の体の成長をかくにんしてくださいね。正しいけっかが出るように、「しんたいそくてい」の大切なポイントを ふくしゅうしましょう！

### しずかにまつ・なまえを言う



じぶん ばん  
自分の番がくるまでは、しずかにまちます。  
じぶん ばん  
自分の番になったら、たんになの先生とほけんしつ  
の先生に「自分の名前」を、大きな声で言います。

### ほかの人のけっかを見ない



いやな気持ちになる人もいます。ほかの人のけっかは見たり聞いたりしません。

### しんちょうのはかり方



「かかと」「おしり」「せなか」の3つをくっつけます。

## 保護者のみなさまへ



### 本年もよろしくお願ひいたします

運動会を終えたところでインフルエンザが流行り、水痘（水ぼうそう）や溶連菌なども流行する、慌ただしい2学期でした。3学期は感染症を広まらせず、子供たちが落ち着いて学年末を過ごせるよう、保健管理や保健指導を行ってまいりますので、ご家庭でもサポートをよろしくお願ひいたします。

### 3学期の身体測定について

始業式の翌日から、クラスごとに身体測定を実施いたします。身長と体重の測定のみで、視力や聴力の検査は実施いたしません。スケジュールは以下をご参照ください。**2年2組は日程が変更になっております**ので、ご確認をお願いいたします。

身体測定当日は、体育着の準備および髪型の工夫（頭の上や後ろで結ばない）を、よろしくお願ひいたします。「健康の記録」は翌週に返却いたしますので、お子様の成長をご確認のうえ、押印またはご署名をお願いいたします。

	1/9(金)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)
1	5年2組	ぴあじえ	3年1組	3年2組
2	5年1組	2年1組 <b>2年2組</b>		
3	4年1組 4年2組	6年1組 6年2組	<b>2年2組</b>	
4		1年2組	1年1組	

### マスクの予備を持たせてください

「マスク」は教室で担任から貸し出しをしております。咳が止まらないときや、喉の痛みを訴えているとき、学級で感染症が流行しているときなどに、マスクの着用を促す場合もございます。マスクの予備を用意していただきますよう、よろしくお願ひいたします。

## お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

#### ①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



#### ②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

#### ③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

#### ④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。