

喜多方市立山都小学校  
保健室 NO. 12  
H28. 1. 8

# ほけんだより



日月けまして  
おめでとう  
ございます



新しい年になりました。どんなことでもいいので、目標をもつと1年を有意義に過ごせますよ。  
なんでもいいので、目標をたててみましょう。

3学期は1年の締めくくりになります。感染症が流行しやすい時期ですが、体調をくずさないように健康管理をしっかり行い、1年のまとめができるようにしましょう。



## ◇発育測定・歯の染め出し検査を実施します◇

### <発育測定>

| 月 日      | 学 年         |
|----------|-------------|
| 1月18日(月) | なかよし        |
| 1月19日(火) | 6年生・5年生・4年生 |
| 1月20日(水) | 3年生・2年生・1年生 |

### ！発育測定の注意点！

- ※ 服装は半袖・半ズボンの運動着（長袖の下に着てください）
- ※ 女の子は髪を頭の上で結わない（身長が測りづらくなります）

### <歯の染め出し検査>

|     | 1年生               | 2年生               | 3年生               | 4年生               | 5年生               | 6年生               | なかよし              |
|-----|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 月 日 | 1/19(火)<br>13:10~ | 1/18(月)<br>13:10~ | 1/15(金)<br>13:10~ | 1/14(木)<br>13:10~ | 1/13(水)<br>13:10~ | 1/12(火)<br>13:10~ | 1/20(水)<br>13:10~ |



**歯の染め出し検査準備物**  
忘れがないよう、ご家庭でも確認をお願いします。

- 歯みがきセット（歯ブラシ・コップ・鏡）
- フェイスタオル（首に巻きます）
- 牛乳パック（1Lのパックを半分くらいにしたもの）  
※ ふうふうの紙コップでも代用可
- 洗濯ばさみ、筆記用具



# インフルエンザに注意!!

2学期の終わり頃から、喜多方市内で少しずつインフルエンザの発生がみられます。12月22日の時点では10名（保育所・幼稚園7名、小学校3名）

でした。喜多方市外でも、会津地区で小流行、他の地域では流行が始まっていました。流行する地域へ出かけて感染するケースが多いようです。

毎日の生活で手洗い・うがい、換気、十分な栄養・休養などに気をつけることはもちろん、人混みへ出かける際はマスクを着用するなどして、自分のからだを守るようにしましょう。



## かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと? ☹️



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう!



## おうちのかたへ 🏠

### かぜ・インフルエンザ予防について

学校からのお知らせにもありましたが、感染症の流行時期には、児童にお茶でうがいをするようにさせたいと思っております。うがいの他にも水分補給にも使えますので、毎日のことで大変お手数をおかけしますが、お茶の準備をよろしく願いいたします。終了の期日は特にお知らせしませんので、冬季ということでよろしく願いいたします。

※ お茶は、飲んだ後の出がらしで大丈夫です。

