



2019年度  
2月28日(金)  
豊見城市立  
豊崎小学校



3月の保健目標  
・耳を大切にしよう  
・一年間の健康生活を反省しよう

3月は1年のしめくくりの月です。6年生には小学校6年間最後の月となります。これまでを振り返ってみましょう。4月に比べると、みなさん、見ちがえるように大きくなりました。体の成長だけではなく、友だちのことを思いやったり、困っている友だちを助けたりできるようになって、体も心もそれぞれのペースでそれぞれの成長をしたと思います。

がんばったことも少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてをみなさんが成長する栄養として、春には新しいステップに踏みだしてください。

春休みには、あたらしい学年の健康目標を立ててみましょう。

## インフルエンザ・胃腸炎



まだまだ流行中!! こんなことに気をつけましょう



<p><b>予防のためにできること</b></p> <p>家族みんなで協力して、かぜのウイルスを持ち込まないようにしましょう。</p>	<p><b>手洗い</b></p> <p>流水とせっけんでこまめに、ていねいに。</p>	<p><b>生活の中で気をつけること</b></p> <p>生活リズムの乱れや湿度差に気をつけて!!</p>	<p><b>夜ふかし</b></p> <p>夜ふかしが続くと疲れがたまって、免疫力が低下します。</p>	<p><b>気をつけたい症状</b></p> <p>様子をよく観察し、ひどく悪い状態になる前に病院へ。</p>	<p><b>呼吸が速い</b></p> <p>顔色が悪く、苦しそうなとき、くちびるが紫色のときはすぐに病院へ。</p>
<p><b>人ごみを避ける</b></p> <p>出かける時間帯や曜日工夫してみよう。</p>	<p><b>うがい</b></p> <p>歯みがきが口の中をきれいにすることも効果的です。</p>	<p><b>湯冷め</b></p> <p>お風呂上がりには髪をしっかり乾かしてあたたかい服装で。</p>	<p><b>衣服の調節</b></p> <p>汗をかいていたらすぐに着替えを。</p>	<p><b>熱が高い</b></p> <p>ぐったりして苦しそうなときはなるべく早く病院へ。</p>	<p><b>おう吐・下痢が続く</b></p> <p>水分がじゅうぶんにとれていない場合は、早めに病院へ。</p>

2月25日時点で、県内ではインフルエンザと水痘の注意報が出ています。季節的には胃腸炎も流行しやすい時期で本校でも嘔吐や下痢などの胃腸炎症状でお休みする子も出ています。ひきつづき、うがいや手洗いをこまめに行い、生活リズムをくずさずに体調管理をしっかりと感染症予防に努めましょう。



☆新型コロナウイルスについても注意が必要です。感染症予防と規則正しい生活を心がけましょう。また、かぜ症状や熱がある場合は外出を控え無理せず休養するようにしてください。

- ・朝、登校前に検温等の健康観察を行ってください。
- ・発熱や咳などのかぜ症状があるときはできるだけ自宅で休養するようにしてください。
- ・4日以上発熱が続く場合や強いだるさや呼吸器症状がある場合は保健所や医療機関にまず電話で相談してみるようにしてください。

# 耳を健康に!

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

**1** 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない



**2** 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



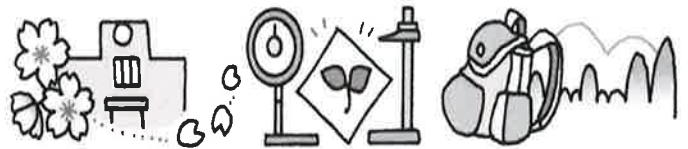
**3** 鼻をかむときは、片方ずつ静かに



**4** 耳のそばで、大きな音や声を出さない



耳そうじは週1回ぐらいでOK



## 健康生活成績表!

選んだ番号を□の中を書き  
合計で30点取ればあなたは  
健康的! さあ、何点とれるかな?

合計  点

**何でもよく食べたかな?**

- ① 好ききらいがたくさんある
- ② 少しきらいなものがある
- ③ 何でもよく食べた

**人との関わりは?**

- ① つらいことが多かった
- ② とくどき悩むことがあった
- ③ いつも気持ちよく関わられた

**食後の歯みがきができた?**

- ① いつもできなかつた
- ② とくどき忘れた
- ③ 必ずみがけた

**ハンカチ・ティッシュ持てた?**

- ① 忘れることが多かった
- ② かばんの中には入ってた
- ③ いつもきちんと持ち歩けた

**外出後の手洗い・うがいは?**

- ① いつもできなかつた
- ② とくどき忘れた
- ③ 必ずやった

**爪は伸びていなかった?**

- ① いつも伸びていた
- ② とくどき切り忘れた
- ③ いつもきれいに切っていた

**毎日の排便(うんち)は?**

- ① いつもカチコロうんち
- ② とくどきバナナうんち
- ③ 毎日うんちを出した

**テレビ・ゲーム・パソコンは?**

- ① 3時間くらいダラダラ続けた
- ② 1時間くらいは続けた
- ③ 30分ごとに目を休めた

**朝の目覚めは?**

- ① 起きるのがつらい、起こされた
- ② とくどき起きるのがつらかつた
- ③ いつも気分よくスッキリ!

**朝ごはん食べたかな?**

- ① いつも食べない
- ② とくどき食べなかつた
- ③ いつも食べた