

保健だより

平成31年1月15日
 渋谷区立嶋森小学校
 保健室



1月の
 保健目標

うがい・手あらいをしよう



2019年が始まりました。新しい年が始まると、新魚羊
 な気持ちになりますね。冬休みが明け2週目ですが
 毎日元気に登校している人が多く、素晴らしいです！今年
 も1年間、心身ともに健康に過ごせるよう心がけましょう。
 また、インフルエンザ、ノロウイルスなど、冬の感染症は
 これからがピークです。まだまだ油断せず、予防に努めましょう。

1月の発育測定

16日(水) 高学年

17日(木) 低学年・ちび

今年度最後の計測日です。

どれくらい成長しているかな？

髪は頭の上やうろで

髪は頭のうろで

健康カードは9月からの増減と

バランス表に記入のうえ、押印を
 お願いたします。

予防接種も随分です

ワクチン接種は1年を通じて子供の間で流行し
 やすい感染症です。そのため日頃から頭髪の
 様子をよく観察し、早期発見・菌を除去する
 予防に努めることが大切ですよ。

① 夕べシャンプー、巾着など共有的な洗い！

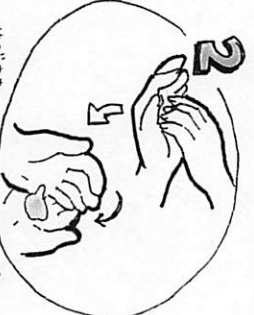
② シーツや枕カバーなどの寝具をよく洗う！

③ 毎日洗髪し、日頃から頭髪をチェック！

④ ワクチン接種は高温に弱い！

給食の白衣(特に巾着)は必ず消毒！

意外に知らなかった？
アルコール手指消毒の方法
 ① インフルエンザに有効な
 アルコール手指消毒剤が、正しく
 使われないと効果が半減してしま
 います。正しい方法を覚えましょう。



手のこうにもよくぬり
 広げます。

両手を糸組んで、指の間を
 よくすり合わせます。

親指をつかむようにすり、
 よくすり合わせます。

けんごうかるたに挑戦！

- いなか
- あせむ
- いなか
- あせむ
- いなか
- あせむ
- いなか
- あせむ

12月号のたえ
 ① は鼻が出ているよ
 ② はアゴが出ているよ

