

ほけんだより 3月

北文間小
保健室
H29.3.3

3月に入りましたが、まだまだ寒い日が続いています。
全国的にはインフルエンザの流行は落ち着いてきました。
竜ヶ崎保健所管内でも、流行指数が32から23と少し下がりましたが、まだ警報がでています。本校ではしばらく出ていませんが、これからも注意は必要です。
一年間健康に気をつけて過ごせましたか。一年間を振り返って考えてみましょう。



3月の保健安全目標

- ・耳を大切にしよう
- ・一年間の健康安全生活の反省をしよう

耳を大切に

耳そうじは入り口近くをやさしく
鼻は片方ずつ静かにかむ
耳をたたかない

春休み中も 早起・早起・朝ごはん

新しい生活にそなえて しっかり準備しよう

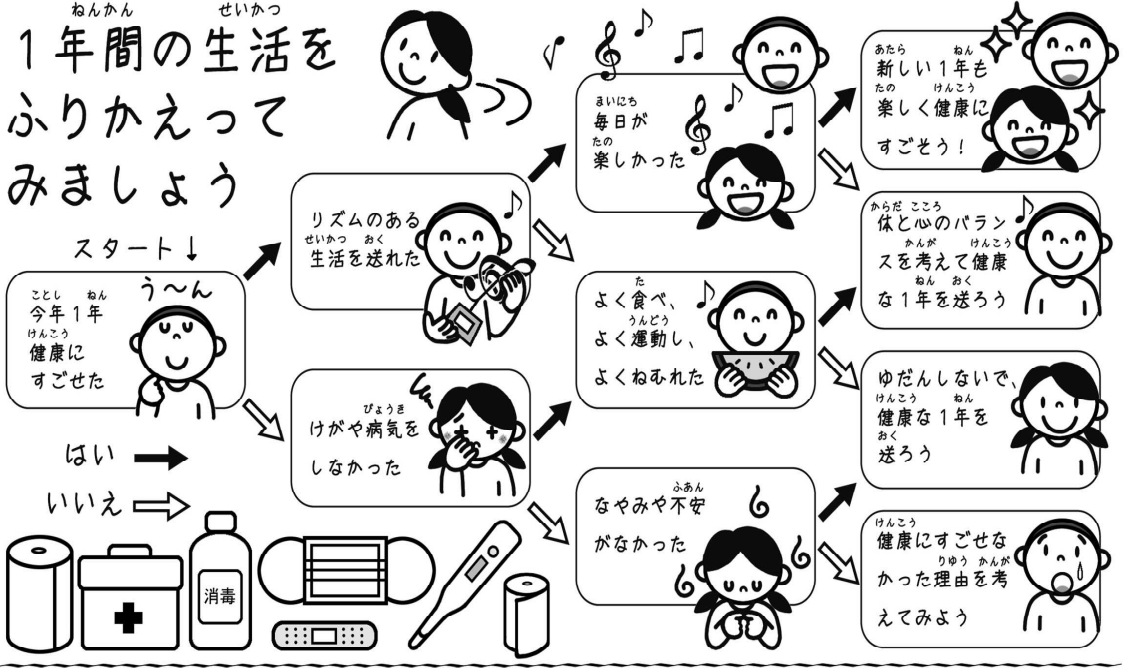
規則正しい生活習慣、まずは早起き・朝ごはんから!

質問。 学校に間に合えばいいでしょ。どうして早起きは大切なの?

答え。 5〜7時くらいに起きると、一日を元気に活動するためのホルモンが、脳からたくさん出るから! 健康な一日を送ることができますよ。

質問。 昼、たくさん食べるよ。朝ごはんは食べないといけない?

答え。 朝ごはんを食べることで、体温が上がり、血の流れがよくなり、朝から活発に動けるようになります。今、何も食べてない人は、朝ごはんの時間を決めて、何か口にすることから始めましょう!



ほけんしつから おうちの方へ

- ◎むし歯の治療について
痛みがないからといってそのままになっていませんか? むし歯のある人は春休みのうちに治療をすませておいてください。治療済書を出し忘れていた場合は、提出してください。
- ◎健康手帳・保健調査票等について
一年間の反省をし健康手帳を返します。6年生以外は押印し、学校に戻してください。龍ヶ崎西小に引き継ぎます。これからもハンカチ・ティッシュはいつも持っているか、爪はいつもきれいかなど、ご家庭でも確認してください。
保健調査票・予防接種カードは、学校の方で1〜5年生は西小に、6年生は愛宕中に引き継ぎます。新学期になりましたら確認してください。
- ◎給食の白衣について
給食の白衣着用は、17日(金)までになります。21日(火)からは各自でエプロン・三角巾(バンダナ等)を用意してください。白衣は西小に渡しますので、よく洗い、アイロンをかけてください。21日(火)から集めます。24日(金)までには必ず戻してください。