

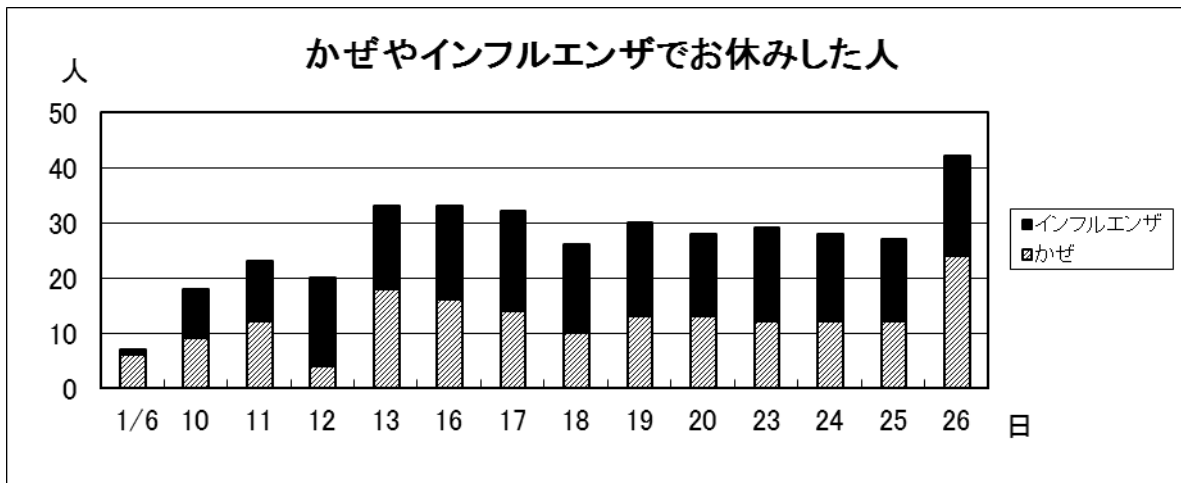


保健だより

平成24年1月26日
尾張旭市立東栄小学校

もうい かぜやインフルエンザが猛威をふるっています

気温が低く乾燥した日が続き、インフルエンザでお休みする人が増えています。インフルエンザにかかった人がくしゃみやせきをする時、そのしぶきといっしょにウイルスが飛び散り、同じ部屋にいる人やそばにいる人の鼻や口から入ることで、人から人へとうつります。また、ウイルスのついた手からうつることもあります。感染力が強く、症状も急に重くなるので、注意が必要です。こまめな手洗い、うがいをして、しっかりと予防しましょう。



よぼう きほん てあら 予防の基本は「手洗い・うがい・マスク」

**てあら
手洗い**

すみずみまできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

うがい

外から家や教室に帰ってきたときは、ブクブクうがいとガラガラうがいをしましょう。

マスク

予防するのはもちろん大切ですが、もしかかったときは、ほかの人にうつさないようにマスクをしましょう。

まいにち **しょくじ** **すいみん**
★毎日しっかりと食事・睡眠をとり、

うんどう **ていこうりよく**
運動をすることで抵抗力を

つけましょう。





男の子

4月からこんなに大きくなりました



		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	4月	115.8	121.1	128.2	132.3	138.9	143.3
	9月	118.7	123.6	130.7	134.7	141.5	146.9
	1月	120.6	125.4	132.1	136.4	143.5	149.7
体重 (kg)	4月	21.0	23.5	27.1	28.4	32.1	33.9
	9月	22.8	24.5	28.4	29.8	33.7	37.1
	1月	23.1	25.9	29.6	30.6	35.1	39.2

女の子

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	4月	115.2	120.8	126.9	132.7	139.6	146.2
	9月	118.1	123.4	129.9	136.0	142.6	149.1
	1月	119.7	125.2	131.6	136.3	144.9	150.8
体重 (kg)	4月	20.8	22.3	25.6	29.1	33.1	37.0
	9月	21.5	23.0	26.6	30.4	34.6	39.8
	1月	22.5	24.4	27.9	34.4	36.7	42.0

保護者の皆様へ

各学級で目標を決めて取り組んだ「けんこうカード」による生活点検が27日に終わります。

3年生以上の児童も、「けんこうカード」を持ち帰りますので、お忙しいところ申し訳ありませんが、週間中の子どもたちの様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてあげてください。お願いします。

— 生活点検 学級目標 —

- たんぽぽ・・・うがい、手あらいをしっかりとやろう
- 1の2・・・インフルエンザをたいじしよう
- 2の1・・・うんどうしたあと、うがい 手あらいをしよう
- 2の3・・・晴れた日は外であそぼう うがい 手あらいをしよう
- 3の1・・・運動、勉強をがんばろう 早ね早おきをしよう
- 3の3・・・友達と外で元気に遊ぼう
- 4の2・・・早ね、早起き
- 5の1・・・手洗い うがいを心がけよう
- 5の3・・・運動後の手洗い うがい
- 6の1・・・まるまるもりもりみんなで食べるよ 赤黄緑の朝ごはん
- 6の2・・・モリモリ食べよう朝ごはん
- 1の1・・・バランスよくたべる
- 1の3・・・うがい 手あらいをしっかりとしよう
- 2の2・・・雨の日と体調が悪い日は、外であそぼう
- 3の2・・・手あらい うがいをしよう
- 4の1・・・手あらい うがいをしっかりとしよう
- 4の3・・・仲間を大切にしよう
- 5の2・・・手洗い、うがい
- 6の3・・・ホルモン出るもん 早くねるもん