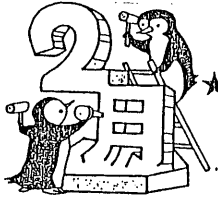


げんキッズ



★おうちの人といっしょによみましょう

2月号

大仙市立豊岡小学校 保健室
平成30年2月2日

大仙市内でインフルエンザ流行！！

大仙地域で流行の続いているインフルエンザ（A型・B型）が、さらに広がりを見せています。本校でも今週1名（B型）かかっています。人によりますがB型はA型に比べると熱があまり出ない場合もあり「隠れインフルエンザ」とも言われ下痢や腹痛など消化器症状が出ることもあるそうです。流行が拡大しないように学校でできることとして「手洗い・うがい・マスク」での予防に取り組んでおります。ご家庭では「じゅうぶんな休息やすいみんをとり、バランスのよい栄養に注意して、病気に負けない体づくりをする」等の健康管理について、ご協力をよろしくお願いします。

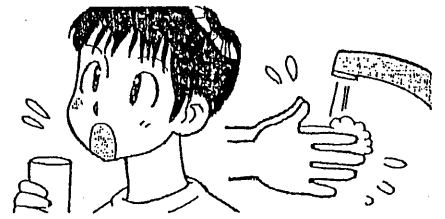
2月の保健目標：◆手洗い・うがいでかぜをふせごう

予防のために できること

抵抗力や自然治癒力を高めるために、睡眠・栄養をきちんととることも大切です。

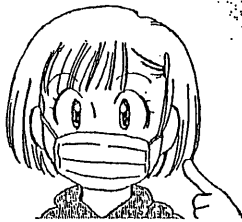
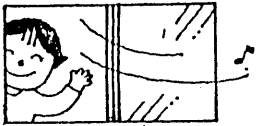


人ごみにはなるべく行かない

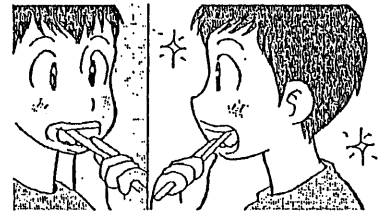


うがい・手洗い

へやの中のくうきをいれかえましょう。



マスクをする



ていねいに歯みがきをする

★ 2月9日(金)に身体計測(身長・体重)をおこないます！

*体育着の長袖、長ズボンではかります。

*髪の長い女子は、当日頭の上で髪を結ばないで来てください。

おには外！かぜも外！



冬休みけんこうカレンダー 特集

「冬休みけんこうカレンダー」の結果をしょうかいします。お正月に生活のリズムがくずれてしまいポイントをたくさんためられなかった人もいたようですが、雪遊びやスキー、雪かきなどのお手伝いをがんばった人は多かったようです。

満点（100ポイント）の人は全校で1人でした。おめでとうございます！！次回は満点の人がもっとふえるといいです。ゲームなしデー（今回は2回）を守れた人は全校で28人いました。

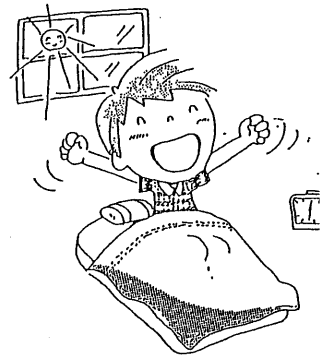
（けんこうカレンダーのポイントのそばにハンコを押しているのを見てください）

- | | |
|------------------------------------|----------|
| ☆ 100ポイント（100%）・・・1人（男1人） | *パーフェクト！ |
| ☆ 75ポイント以上（75%以上）・・・40人（男19人/女21人） | *よくできました |
| ☆ 60ポイント以上（60%以上）・・・18人（男9人/女9人） | *もうすこし！ |
| ☆ 59ポイント以下（59%以下）・・・7人（男4人/女3人） | *がんばろう！ |
- *歯みがきがパーフェクトだった人にはGOOD(グッド)のハンコを押しています(全校で33人)

	冬休み			夏休み		
	男	女	計	男	女	計
100%	1	0	1	0	2	2
75%以上	19	21	40	17	20	37
60%以上	9	9	18	12	10	22
59%以下	4	3	7	5	1	6

ふいかえり

- おやつを食べすぎないように気をつけました。
- しっかり1時間から30分なわとびでうんどうできたのでよかったです。
- 思ったより点数（ポイント）が多かったのでよかったです。
- スキーの練習がいっぱいできたのでよかったです。
- ゲームをがんばってやりませんでした。
- ほぼ5ポイントで、前よりもよい生活リズムで冬休みを過ごすことができました。
- △ もっとポイントをためたいです。
- △ あまりうんどうができなくてざんねんでした。
- △ うんどうが少ししかできなかったため、もっとがんばりたいです。
- △ 健康にすごすことがあまりできませんでした。
- △ ゲームなしデーをあまり守れませんでした。
- △ 生活リズムがくずれてしまったので直したいです。



おうちの人から

- お手伝いデーでない日も自分から手伝ってくれました。何気なくできていて成長を感じました。
- けんこうカレンダーを見ながら計画的にとりくんでいました。
- 思ったよりがんばりました。かぜもひかずよかったです。
- 運動やお手伝いをよくやってくれてよかったです。
- けんこうカレンダーをチェックしながら自分なりに頑張っていました。
- 自分なりに目標をたてて生活できていたと思います。嫌いなものも頑張っておもてました。
- △ ゲームを毎日やっていました。
- △ 早起きをもっとがんばってもらいたかったです。
- △ ゲームは毎日やっていました。お手伝いももう少しがんばってほしかったです。
- △ けんこうカレンダーを気にしなかったせいか、多少生活がみだれていた気がします。
- △ いつも部屋でゴロゴロしていました。
- △ 休みのせいか、ゲーム時間を決めていてもなかなか守ることができなかったと思います。