

げんキッズ



大仙市立豊岡小学校 保健室

1月号

おうちの人といっしょによんでね

平成31年1月21日(月)

冬休み中は大きなケガや病気もなく、みんな元気にすごせてよかったです。

今年(ことし)は亥(いのしし)年ですね。十二支(じゅうにし)を草花(くさな)の成長(せいちょう)にたとえると、最後の年(さいごのとし)にあたる

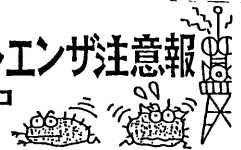
亥年(いのししねん)は「種(たね)の中にエネルギー(エネルギー)をためて次(つぎ)につなげる」時期(じき)だそうです。みなさん

もいろいろな目標(もくひょう)や夢(ゆめ)の種(たね)を大切に育てられるといいですね。



インフルエンザ注意報 発令中!

インフルエンザ注意報
発令中



冬休み明けから厳しい寒(むせ)さが続(つづ)いています。インフルエンザ(いま)はA型(あ型)が主流(しゅうりゅう)も全国(ぜんこく)・全県(ぜんけん)的に猛威(もうい)をふるいだしました。県内(けんない)の病院(びょういん)や施設(しせつ)等(とう)での集団感染(しゅうだんかんせん)のニュースも聞(き)かれます。本校(ほんこう)ではまだ出ていませんが、中仙地区(なかせんちく)の小学校(しょうがっこう)や保育園(ほいくえん)で罹患(りかんしゅ)者(しや)が出(で)ているので注意(ちゅうい)が必要(ひつよう)です。

またノロウイルス(とう)等(とう)による感染性胃腸炎(かんせんせいいどうえん)などいろいろな感染症(かんせんしやう)の流行(りゅうこう)が心配(しんぱい)されますが、今(いま)できることとして「手洗い・うがい」「マスクの着用(ちやくよう)」「十分な休息(じゅうぶんきゅうぎ)やすいみんをとる」、「バランスのよい栄養(えいよう)に注意(ちゅうい)して、病気(びょうき)に負(た)げない体(かた)づくりをする」など、自分(じぶん)でできる予防策(よぼうさく)をしっかりとりましょう。

1月の保健目標：◆寒さに負けない体をつくろう



～保護者の方へお願い～

1. 感染症対策について

*インフルエンザの初期症状である急な発熱を見逃さないため、朝、お子さんの体調が悪そうな時は検温をぜひお願いします。37度以上あり、寒気、だるい、頭が痛い、お腹が痛い、気持ち悪いなどの症状がある時は登校をひかえてください。

*土・日曜日は感染の機会が増えます。特に、人が多く集まる場所に行くと、インフルエンザや感染性胃腸炎などにかかる確率も高くなります。休日の過ごし方(外出は最小限に抑える、しっかり休養する、十分な睡眠時間を確保するなど)についてもご配慮よろしくお願いします。

2. 「水分補給を忘れずに！」冊子配布について

寒い季節を元気に過ごすための情報冊子「水分補給を忘れずに！」を今日渡しました。寒い季節は、寒さと乾燥から体を守ることが大切です。水分補給は夏だけでなく、冬も欠かせません。かぜやインフルエンザなどの感染症対策としても重要です。寒さに負けず、元気に毎日を過ごすために、どんなことに気をつけたらいいのか、お子さんと確認してくださるようお願いいたします。冊子に「グリーンダ・カラ540ml」の引換券がついています。セブン-イレブンで1本もらえますので、ぜひご利用ください。

おいしく!楽しく!!元気に!!!

1月24日～30日は**全国学校給食週間**です。

みなさんが毎日食べている給食は、元気に育つために必要な栄養や量が、きちんととれるように考えられています。そして、おいしく、楽しく食べられるよう地域の食べ物を使ったり（地産地消）季節の行事に合わせてたりしたメニューが工夫されています。

今週、保健委員会のみなさんが「**給食完食調べ**」をおこなっています。給食をもりもり食べて、寒い冬を元気にすごしましょう!



1月24日～30日
全国学校給食週間



元気っ子のみち

おすすめ!



- 元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
- 1回通った場所は2回通れないよ

