



2学期も残りわずかとなりました。今年は、インフルエンザの流行が早まっています。普段のお子さんの体調管理への御協力、ありがとうございます。校内でも予防の呼び掛けを行っていきますので、引き続きお子さんの体調管理をよろしくお願ひします。

## 病気の予防できていますか？

お子さんと一緒に読みください

<p>そと 外から帰ったら、 てあら 手洗い・うがいを していますか？</p>	<p>こまめに部屋を換気 したり、加湿したり していますか？</p>	<p>適度な運動や睡眠を しっかりとっていますか？</p>	<p>一日3回、バランス のよい食事をとっていますか？</p>
---	--	-----------------------------------	-------------------------------------

### 正しい手の洗い方をおぼえよう！



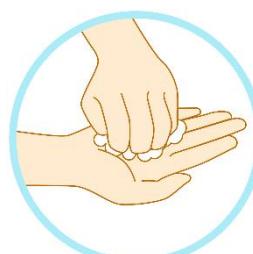
1. 水で手をぬらし、  
せっけんを手にとる。



2. せっけんを泡立て  
ながら、手のひらを  
よく洗う。



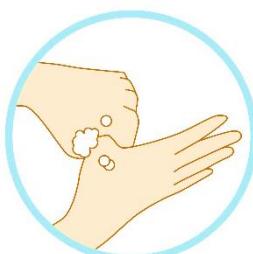
3. 手の甲をのばす  
ように洗う。



4. 指先・爪の間を  
よく洗う。



5. 指の間を洗う。



6. 親指をねじり  
ながら洗う。



7. 手首を洗う。



8. 流水で石けんと  
汚れを洗い落とす。



## 生活習慣病講座

11月20日(木)、5年生を対象に栄養士の方をお招きして生活習慣病講座を実施しました。間食のとり方やバランスのよい食事の仕方、生活習慣と病気の関わりについて、模型を使ったり実際のお菓子の成分表を見たりして、分かりやすく教えていただきました。



生活習慣病になると、血液がドロドロになって、詰まりやすくなってしまいます。  
下の健康の人の血管と全然違うよね。

## 学校保健委員会



12月1日(月)は、お忙しい中、メディア講座兼学校保健委員会への御参加ありがとうございました。



子供のメディア利用と聞くと、トラブルの元になることなどのマイナスなイメージを抱きやすいですが、友達と支えあったり、思いを吐き出して気持ちが軽くなったりするなどのプラスの効果についてもお聞きし、子供たちには、うまく利用する方法や価値観を指導していく必要があるだと学びました。

御家庭での利用方法など、今後も保護者のみなさまと一緒にメディア利用の効果的な指導方法を考えていきたいです。



## 感染症に御注意ください

本校でもインフルエンザが流行し始めています。お子さんの健康観察をより注意深く行っていただき、発熱等の症状がある場合は受診をお願いします。診断結果が分かり次第、学校へ連絡をお願いします。なお、インフルエンザに罹患した場合は、「経過観察表」の提出が必要です。御不明点等ありましたら、保健室まで御連絡ください。