



おのみちしりつむかいひがししょうがっこう へいせい ねん がつ にち もく
尾道市立向東小学校 平成29年12月21日(木)



はやいもので2学期も残すところあとわずかとなりました。2学期は、修学旅行、山・海・島体験活動に始まり、音楽発表会やマラソン大会など行事がたくさんありましたね。みなさんが一生懸命頑張る姿をたくさんみることができました。今後もさらにパワーアップしていくみなさんを保健室から応援したいと思います！
あと十日ほどで平成30年のスタート！手洗い・うがいをしっかりして心も体も元気に新年をむかえましょう！

2学期の健康診断の結果をお知らせします！

2学期は9月に身体測定、11月に視力検査を行いました。その結果を懇談の際に保護者の方にお渡しします。4月からどれくらい大きくなったのかみてみてくださいね！

冬休みにはクリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんあります。でも、食べすぎには要注意！外で元気に体を動かして体力作りもがんばりましょう！



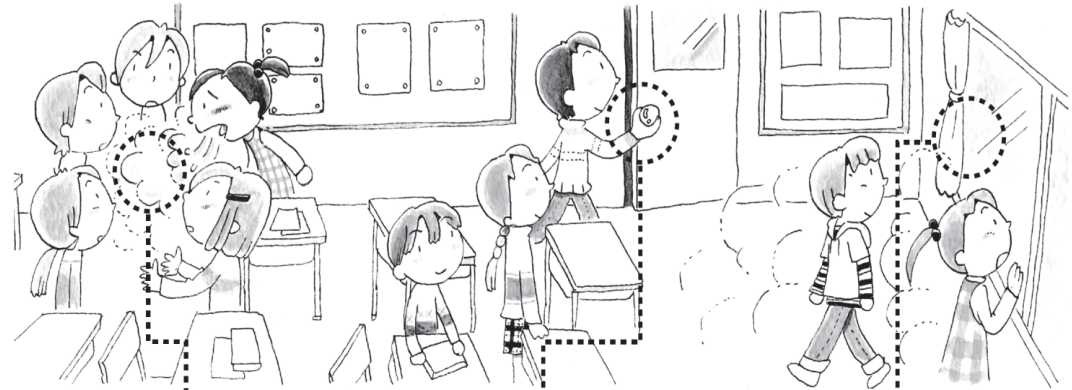
あわせて、むし歯の治療がまだの人には受診のおすすめ（黄色の紙）をお渡しします。むし歯はそのままにしておくと悪化してしまう可能性があります。まだ受診していない人は冬休みなどの機会を利用して受診されることをおすすめいたします。すでに受診されている場合や、ご家庭で経過観察をされる場合はその旨をお知らせください。

そのほか体の様子で気になるところがある場合は、この冬休みにゆっくり体を休めたり、病院でみてもらうなどして治しておきましょう！



ウイルスはどこから来るの？

インフルエンザやカゼなどのウイルスは、どうやってからだのなかに入ってくるのか確認してみよう！



飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

❌ こうやってブロックしよう！

マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。



接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入ってきます。

❌ こうやってブロックしよう！

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。



空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉めきっていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

❌ こうやってブロックしよう！

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。



のやくそく

○に入る文字はなにかな？

入る文字を並べかえると、あることばになるよ

○ たんして
○ ちそうを
○ へすきないで

○ すんで
○ お手伝い
○ しよう

○ 新年に
○ 会いましょう

○ だんと同じ
○ 生活リズムで
○ 過ごそう

○ すみ
○ 中
○ 中でも、
○ 早寝早起き



めざせ！ 手あらいマスター



石けんをついたらスタート!

手あらいのかた

1 おねがいのポーズ
手のひらをあわせてスリスリ。まずは一番広いところからしっかりとあらおう!!

2 カメのポーズ
親子カメのように両手をかかえてスリスリ。手のこうもわすれずきちんとあらおう!!

3 お山のポーズ
指と指を組んで三角形のお山を作ってゴシゴシ。あらいにくい指の間も上手にあらおう!!

4 おおかみのポーズ
おおかみのようにつめを立ててゴシゴシ。中にかくれたバイキンとおい出そう!!

5 バイクのポーズ
バイクの運転みたいに親指をつけ根からぐりぐり。親指はわすれやすいから気をつけよう!!

6 つかまえた! のポーズ
手首をにぎってぐりぐり。免カ強中。つくえにあたっている手首は意外によくよごれています。

よごれがのこっていませんか?

チェック

ゆび指のあいだ

ツメのあいだ

てくび手首

保健室の前の掲示板を見たことがありますか? 掲示板の前に立ち止まって「できるよ!」とポーズをまねしてやってくれている人がいてとても嬉しくなりました。

みなさんはどんな手のあらいかたをしていますか? ちょっと水につけて...おわり! という人はいませんか? 水は冷たいし、寒いのでその気持ちはよくわかります。

しかし! それでは手をあらう意味がありません。ウイルスはみなさんの手にたくさんついています。それが体の中に入ると病気になるんです。そこで! 石けんをつけてこの6つのポーズをしてみましょう! 手についたよごれやウイルスをきれいに落とすことができます。この手のあらいかたには歌があるのを知っていますか? 「あわあわ手あらいのうた」に合わせて楽しく手をあらって、ウイルスから体を守りましょう!

♪あわあわ手あらいのうた♪

おねがい、おねがい
カメさん、カメさん
あの人、さんかくのお山のうえで
おおかみ
おつとつとつと
おつこちそう

いそいでバイクを
ふるん うんてん
さきいつぱつ
つかまえた!
ありがとう カメさん
みんな
ごちそうです
手をあらいましょ
タオルでふいたら
いただきます

かぜやインフルエンザに負けないぞ!