

1月の保健目標 「感染症を予防しよう」

今年^{ことし}はたつどし^{たつどし}ですね。たつどし^{たつどし}だけに、目標^{もくひょう}がたつせい^{たつせい}（達成）でき、みなさん^{ひとり}1人^{ひとり}のよさがますます輝^{かがや}く1年^{ねん}となりますように☆

規則^{きそく}正しい^{ただ}生活^{せいかつ}を送^{おく}ると、免疫^{めんえき}力^{りきょく}（病^{びょう}気^きと戦^{たたか}う力^{ちから}）がアップして、かぜ^{かぜ}にかかりにく^{にく}くなります！

三^{さん}学期^{がっき}も、早^{はや}ね早^{はや}起^おき朝^{あさ}ごはんで免疫^{めんえき}力^{りきょく}をアップし、マスク^{マスク}の着^{ちゃく}用^{よう}や石^{せつ}けんをつけた手^て洗^{あら}い、換^{かん}気^きなど^{かん}で感^{かん}染^{せん}症^{しょう}対^{たい}策^{さく}をして、元^{げん}気^きに過^すごしまししょう◎



やってみよう！咳エチケット！

インフルエンザ^{しんがた}や新^{しん}型^{がた}コ^こロ^ろナ^なウ^うイ^いル^るス^す等^{など}は、咳^{せき}やくしゃみ^{やくしゃみ}で飛^とんだウ^うイ^いル^るス^すが体^{からだ}の中^{なか}に入^{はい}るこ^ことでも感^{かん}染^{せん}し^しま^ます。他^{ほか}の^{ひと}人^{ひと}に感^{かん}染^{せん}さ^させ^せな^ない^いた^ため^めに、咳^{せき}やくしゃみ^{やくしゃみ}を^をす^する^る時^{とき}に、マ^まスク^{スク}やテ^てィ^ィッシュ^{ッシュ}、服^{ふく}の^{そで}袖^{つか}を使^はっ^つて、鼻^{はな}や口^{くち}を^お押^おさ^さえ^える^るこ^ことを^を咳^{せき}エ^エチ^チケ^ケット^{ット}と^とい^いま^ます。

★もしもせきやくしゃみがでそうなときに、マスクをしていなかったら

咳エチケットを守りましょう！！

せきエチケットとは・・・

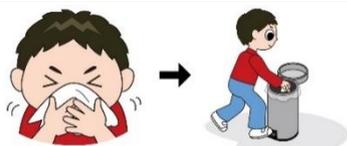
せきやくしゃみがでそう！でも、マスクをしていない



顔をまわりの人からそむける



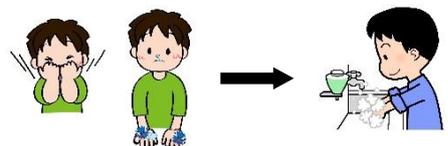
ティッシュでおさえて、そのティッシュはゴミ箱へ捨てる



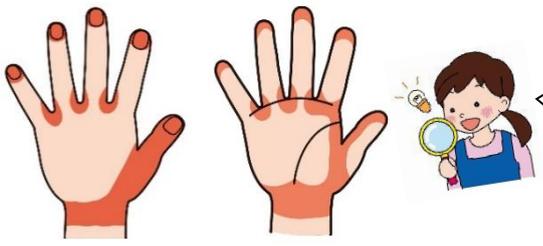
上腕やひじのあたりでおさえる



どちらも間に合わない時
手でおさえて、手をあらう



てあら きれいな手洗いで、きぶんもすっきり！ぴかぴかの手に！



ゆびさき ゆび ゆび あいだ おやゆび あら のこ
 指先、指と指の間、親指などが洗い残しやすいところで
 す。(左の図の色がついている部分)
 した ず じゆんぼん てあら うた おも だ
 下の図の順番で、あわあわ手洗いの歌を思い出しながら
 せつ びよう て あら
 石けんをつけて30秒、ていねいに手を洗いましょう。



- ①おねがい
(手のひら)
- ②カメさん
(手の甲)
- ③さんかくのお山
(指と指の間)
- ④おおかみ
(つめ)
- ⑤バイク
(親指)
- ⑥つかまえた
(手首)

＊保護者の皆様へ＊ 発育測定と保健指導を実施しました

発育測定時に、「手の洗い方」と「咳エチケット」について保健指導を実施しました。黒川小では、「あわあわ手洗いの歌」を休憩時間に流す等して啓発しています。先週、手の洗い方を確認し、音楽に合わせて練習しました。ご家庭でもお子さんと一緒に歌を歌いながら手洗いをしてもらえたらと思います。(Web上で歌が聴けます♪)

発育測定の結果は保健連絡袋に入れて本日持ち帰りましたのでご覧ください。各学年の平均値は下記のようにになりました。結果が入っている保健連絡袋は学校へお戻しください。

※ () は8月からの伸びです。

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	121.8 (1.3)	128.4 (1.8)	135.0 (1.5)	139.2 (1.9)	143.4 (2.6)	155.5 (2.9)
	女子	120.4 (1.7)	127.9 (1.9)	132.6 (2.6)	143.1 (2.2)	147.0 (1.5)	154.1 (1.3)
体重 (kg)	男子	25.5 (1.1)	27.5 (1.0)	33.8 (1.7)	37.0 (1.9)	36.8 (2.5)	45.3 (2.1)
	女子	22.8 (1.1)	27.0 (1.2)	28.8 (1.2)	38.7 (2.2)	43.1 (1.9)	45.0 (0.8)

日頃より、学校保健活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。 吉田

