

保健だより

H30.1.9
白岡市立
大山小学校

あけましておめでとうございます。今年もみなさんが健康に、そして笑顔で過ごせますように。明日は身体測定です。女の子は身長が測りやすい髪型にしましょう。



ふとるとふえる

身体測定をしていると、時々、**「やった〜のびたよ」**など、うれしそうなお声が聞こえてきます。でも、少し気になる言葉も…。それは、**「ふとった…」**です。体重が増えるのは太ること。体重が増えるのは悪いことだと思いませんか？**「ふとる」**は、身長が伸びていないのに、体重が増えすぎた時に使う言葉。身長が伸びたら、体重も増えるのは当たり前です。増えてくれないと困ります!! 成長しているみなさんは、体重が増えたら、**「ふとった」**ではなく**「ふえた」**とよここんどいいんぞすよ。身長や体重について、心配なことがある人は、先生に話してみてくださいね。



てあら あいことば 手洗いの合言葉は…

みなさんは、手洗いの時に石けんを泡立っていますか？手に石けんをぬりつけてすぐ流すだけでは、汚れやウィルスがあまり落ちません。よく泡立てて、「あわあわ」にしてくださいね。「ていねいなすすぎ」、「きれいなハンカチでふく」もお忘れなく！



今月の保健目標

よぼう
かぜ(とインフルエンザ)の予防をしよう

インフルエンザ→出席停止です

インフルエンザにかかると「出席停止」です。期間は、**具合が悪くなった日を0として5日目まで** + **熱がさがった日を0として2日目まで** です。熱がさがって元気になったとしても、この期間はウィルスが体の中において、まわりの人にうつすかもしれません。家でもマスクをつける、出かけない、友達と会わない、など気を配りをしましょう。

熱がすぐ下がっても、5日目までは出席停止

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
早く熱が下がった場合	具合が悪くなった日を0日目と数える		 おつがさがる 1日目	 おつがさがる 2日目				この日から登校できます。	
			 おつがさがる 1日目	 おつがさがる 2日目	 おつがさがる 1日目	 おつがさがる 2日目			
				 おつがさがる	 おつがさがる 1日目	 おつがさがる 2日目			
					 おつがさがる	 おつがさがる 1日目	 おつがさがる 2日目		
遅く熱が下がった場合						 おつがさがる	 おつがさがる 1日目	 おつがさがる 2日目	

熱がさがるのが4日目以降→出席期間がのびる

おうちのオへ

インフルエンザ流行時は、診断確定者や体調不良者の数、広がり方などを総合的に判断して、学級閉鎖や行事の調整をしています。インフルエンザと診断されましたら、すぐに学校まで連絡をお願いします。(大山小：0480-97-0627)

薬物乱用防止教室(参観)のお誘い

- ◇日時：1月11日(木)3校時 午前10:45~11:30
- ◇会場：大山小学校 視聴覚室
- ◇講師：埼玉県警察 非行防止班「あおぞら」

5・6年生の授業ですが、参観は全学年の保護者も対象とします。この機会にぜひご参観ください。

おしえて♪げんきのひみつ

第10回

もりた よういちせんせい
森田 陽一先生



いつも元気な大山 小の先生から元気でいられる理由をおしえてもらおう！
第10回目は、優しい笑顔の5年生担任、森田陽一先生です♪

Q大山小の子におすすめしたい趣味は何ですか？

Q先生が元気であるために、普段気をつけていることは何ですか？

A

- ①のどが弱いので、のどにいいものをとるようにしています。
◦ばんらんこん茶... のどにいい、漢方のお茶です。毎日飲んで
います。私の水筒の中身は、いつもこれです。
◦マヌカハニー... 殺菌力のあるハチミツです。のどが痛い
と思ったらすぐになめます。(ティースプーン1杯)
- ②早寝早起き！ おいみんは大事です。
- ③よく笑うこと！ めんえきカがあがるらしいですよ。楽しいことを見
つけるようにしています。
- ④バランスのよい食事！ 野菜が多めになるように心がけて作っています。

A

私の場合は、ギターをひきながら思いっきり歌うと、気分
がスッキリして元気が出ます。好きな楽器に夢中になると、
好きな歌を思いっきり歌ったりするのを、みなさんにおすすめしま
す！ いやなことやつらいことも忘れられますよ(♡)
そうそう！ 料理やそうじなども、気分転換にはいいです！
ぜひ、やってみてくださいね！

森田先生は、林間学校でもすてきなギターと歌声を聞かせてくれました。
みなさんも、自分の好きな歌を思いっきり歌ってみてはいかがでしょうか。