



佐屋小学校  
保健室  
H29. 1. 31  
第 11 号

春の初めの日とされる「立春」。今年は2月4日にあたります。まだ寒いこの時期に「春」といわれても実感はわかりません。でも草や花、虫など、いろんなものに目をむけてみると、少しずつ春が訪れていることがわかります。まもなく本格的に訪れる新学期、新学年に向けて、私たちも準備をはじめましょう。

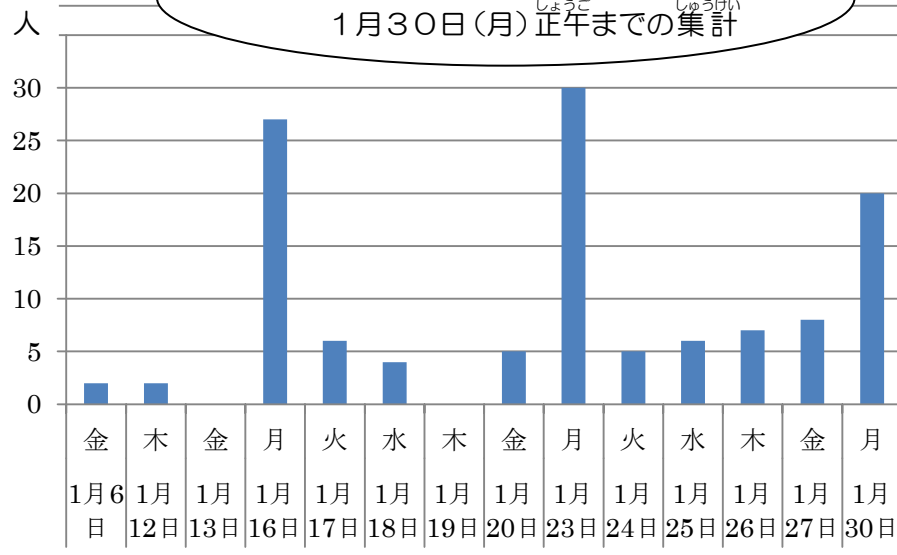


# インフルエンザにかかると急激に増えました!

## ◆◆インフルエンザの情報◆◆

1月の中旬から、インフルエンザやかぜで欠席する人が多くなりました。佐屋小学校でも、1月6日から1月26日までにインフルエンザに感染した人は84人になっています。昨年度は2月に121人の人がインフルエンザに感染しています。この時期を、まだまだ健康で元気に乗りこえるため、手洗い・うがいをしっかりして、黄赤緑の食品をバランスよく食べ、たっぷり睡眠をとるようにしてほしいと思います。

インフルエンザにかかった人の数  
1月30日(月)正午までの集計



\*月曜日の発生者数が多いのは、金曜日の下校後から日曜日までにインフルエンザと診断された人数を含んでいるからです。

### かぜを治しているのは?

「かぜは、かぜ薬を飲めば治る」——  
○かな? ×かな?  
こたえは「×」です。

かぜ薬は、せきやくしゃみ、鼻水、のどの痛み、熱などの症状をやわらげますが、かぜそのものを治してはくれません。かぜを治しているのは自然治癒力という、あなたの体が本来もっている力です。その力を高めるためにも、かぜをひいたら体をあたたくして、ゆっくり休みます。また、消化のよいものを食べて、水分もしっかりとってください。なお、高熱など症状が重いときは早めに病院でみてもらいましょう。

## 2月の保健目標

かぜを予防しよう  
換気に気をつけよう



### 保健委員会活動中

ただいま、保健委員会がかぜをやっつけようキャンペーン(1/26~2/6)を行っています。保健委員が、休み時間に教室の換気ができているかチェックをしています。結果は、給食放送でお知らせします。まどを開けて佐屋小のかぜのばい菌を退治しましょう。



### 1月の身体測定の結果より(平均値は保健室前の廊下に掲示してあります。)

cm	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	121.5	125.7	131.6	135.7	143.9	149.6
女子	119.8	124.5	130	138.8	143.8	151.1



### 保護者の方へ

#### 生活リズムチェック表の集計結果より

8個の項目でそれぞれもっともポイントが高かった学年をあげました。

朝食に緑を摂取した	6年	早寝ができた	1, 4, 6年生
早起きができた	1年	食後の歯みがきをした	6年
おやつを食べ過ぎに気がつけた	5年	手伝いができた	4年
テレビ視聴3時間以内にした	3年	けがに気がつけた	1年

生活リズムチェック表の保護者欄に一言コメントの記入をしていただき、ありがとうございました。子どもたちへの温かい言葉の一例を、児童の感想とともに、次にあげさせていただきます。

- あか、き、みどりのたべものをまい日たべられました。(1年男子児童)
- 体調を崩すことなく、外で元気に遊べましたね。(1年女子保護者)
- 夜中のテレビ番組を見ていたので早く起きられなかったからいけない。(4年女子児童)
- お手伝いカードがあったため、この冬休みはいろいろなお手伝いをしてもらい助かりました。(4年男子保護者)

次回は2月に行います。引き続き温かいご声援をお願いいたします。