



★保健室から今月のひとこと
 あなたは一年後、今日始めなかったことを後悔しているかもしれない。
 平成31年1月7日 南牧中保健室

新年おめでとうございます。良い年になるよう、皆様とご家族の健康をお祈り致します。
 『1年の計は元旦にあり』この言葉には「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という
 意味があります。自分の目標をもとに計画をたて、一歩ずつしっかりと進んでいきたいですね。



1月の保健目標 インフルエンザとかぜの予防に努めよう！

皆さんに感染症対策のお願い。学校全体で流行拡大を防ぐため、全員で下記のことを実行してください。

- ① 毎朝、家で検温してきてください。学校の玄関で体温を記録します。家で検温してこなかった場合も、ここで計ります。平熱より高かったり、37度以上あったら再検温。
- ② うがいと水分補給のためお茶を持ってきました。緑茶カテキンが効果的といわれています。
- ③ マスクを持参してください。風邪気味の時や、バスに乗る時はつけましょう。
- ④ 『咳エチケット』を実行。咳やくしゃみをする時はハンカチなどで口・鼻を覆いましょう。



マスクを着用する

マスクをする

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。
 マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

＜正しいマスクの着用＞

鼻と口の両方も確実に覆う → ゴムひもを目にかける → 隙間がないよう鼻まで覆う

口と鼻を覆う

ティッシュなどで口と鼻を覆う

周囲にかからないよう顔をよらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

すぐに捨てる

鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。

周囲の人からなるべく離れる

他の人から顔をよらす

くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。

こまめに手洗い

石けん・水も洗う

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

・・・・・・・・き・・・・・・・・り・・・・・・・・と・・・・・・・・り・・・・・・・・せ・・・・・・・・ん・・・・・・・・

冬休み中の健康調査（けが・病気）（ ）年（ ）番 氏名（ ）

ア 冬休み中、けがや病気はしませんでした。

イ 冬休み中、次のようなけがや病気をしました。（特にインフルエンザは、型・症状などくわしく記入）

けが・病名	いつころ	どんな状態（けが・熱中症については場合・状況・場所もくわしく）	受診先

★1月11日(金)迄に提出してください。（全員提出） ★記入しきれなかったら裏面へ書き加えてください。

- 1 -

★早寝・早起き・朝ごはん

①生活チェックウイーク＜1／7（月）～1／13（日）まで＞

冬休み中、生活リズムはどうでしたか？

食生活を含め、健康で充実した3学期を送るために、自分の生活を見直しましょう。

※15日(火)生活チェックシート提出

②朝ごはん作りにチャレンジしましたか？

冬休み中、朝ごはん作りにチャレンジし、家族にふるまいましたか？
チャレンジカードにイラストや写真、メニュー内容、感想を記入してきてください。家の人にも感想を書いてもらってください。

※今週中にチャレンジカードを提出



★季節の健康

昔の風習？意外なスグレモノ…

七草がゆ



1月7日は「七草」。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの7種類の草（野菜）を入れたおかゆを食べ、一年の無病息災を願います（※スズナはカブの葉、スズシロはダイコンの葉です）。昔ながらの風習と言えますが、実は七草がゆにはこんな特徴もあります。

消化
しやすい

体が
あたたまる

低刺激・
低カロリー

年末年始でごちそうをたくさん食べた後、胃腸にやさしい食べ物でひと休み…という意味合いもあるようです。また、こうした点は、例えば受験勉強中の夜食として望ましい条件とも合っています。1月7日に限らず、また入れる野菜や味つけを変えてみるなど、アレンジを加えて食べるのもいいかもしれませんね。



7日(月) 3学期始業式

身体測定

7日(月)～13日(日)

生活チェックウイーク

17日(木) スクールカウンセ

ラー来校日

※面談希望があれば、遠慮せず担任の先生か佐藤まで連絡してください。

水分補給で 乾燥&脱水を防ごう

