



ほけんだより



ふくやましりつとも うらぐえん
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ



2学期も、もうすぐ終わります。
どんな2学期になりましたか?
毎日の学校生活や行事などを通して、苦手なことも
がんばる力がついたり、みんなで声をかけあって委
員会の仕事をやりとげたり、みんなの成長した姿を
いろんなところで見かけました☆
そんな成長したところを自分でも、みつけてみてく
ださいね!

12月の ほけん目標

「じょうずな手あらいをしよう！」

先日、学校薬剤師の山崎さんから、次のことをお聞きしました。



かぜ、インフルエンザの予防には、
とくに「給食の前に、石けんを使った ていねいな
手あらい」をするといいです!

「キラキラてあらい☆」をしよう!



石けんのあわをつかって、

ていねいに あらおう!



今、自分がやっ
ている手あらい
のやり方を見直し
てみましょう!

ポイントは、
手の6か所を
あらうこと!

♪「きらきら星」
の歌に合わせてやってみよう!

11月のミニほけん

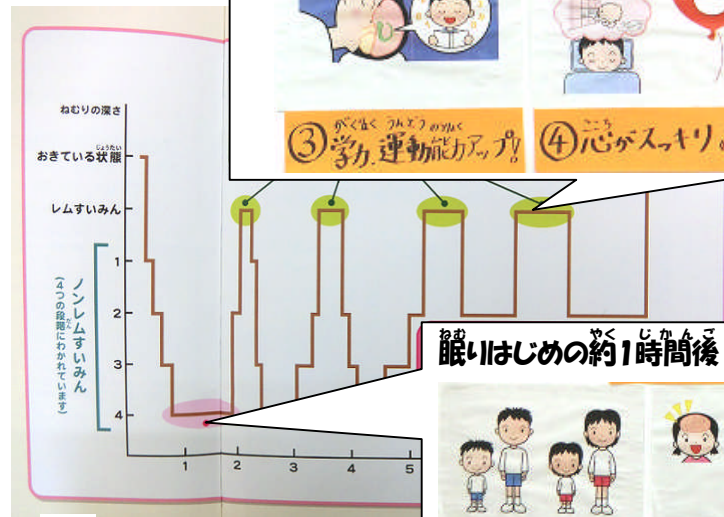


「すいみんリズムを整えよう！」

じゅうぶん眠った自覚めのころ (浅いねむり)



③ 学力運動能力アップ! ④ 心がスッキリ!



深いねむり (深いねむり)



「すいみん」をととの
えることで、成長期に
あるみんなの身体に、
どんなよいことがある
かを学びました。

その後、自分の「ね
る」「起きる」目標時刻
を決めて、1週間取り組
みました。

おうちの方へ インフルエンザ等の 冬の感染症について (おねがい)

- 登校前の健康観察をお願いします。
食欲が無かったり、せきをしていたり、いつもと様子が違う時は、必ず体温を測って、1日元気に過ごせる体調かどうかみてください。
- 欠席する場合は、詳しい症状をお知らせください。
(「体調不良」ではなく、何℃くらいの熱、おうとしている、げりをしているなど)
- 病院で、「インフルエンザ」と診断された場合は、出席停止の扱いになります。
「発症した後(高い熱が出るなどの症状があった日を0日目とします)5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」、お家で療養してください。(裏面も参考にしてください)

「健康の記録」カードを返します

2学期におこなった身長・体重測定、視力検査の結果が書いてあります。

おうちの人のいっしょに、成長のようすなどをみてください。

(受診カードが提出されているところには、「済」の印がしてあります)



提出: 12月12日(木)まで