



保健だより 11月号

平成 29 年度

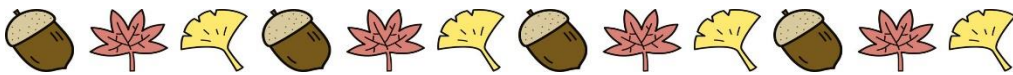
高岡市立川原小学校 保健室

すっかり秋も深まり、みなさんもおいしい食べ物や色とりどりの植物、虫の音色などに、季節の移り変わりを感じているのではないのでしょうか。

先日、学習発表会が終わり、今はマラソン大会に向けて毎日練習に励んでいますね。

みなさんが、けがなく、自分の記録を更新する走りができるよう応援しています。

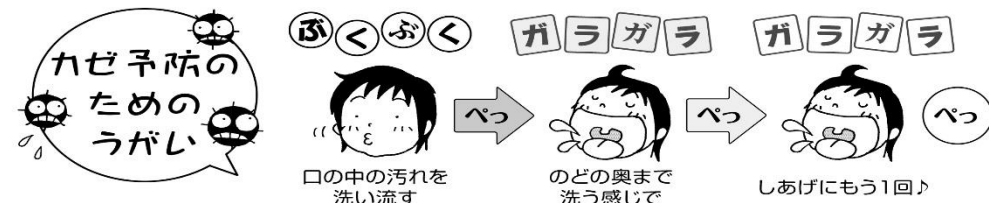
2学期は行事が多く、中にはそろそろお疲れモードに突入……という人もいるかもしれませんが、じょうずにリラックスタイムをつくって乗り切ってください。



【インフルエンザの予防接種はお早めに！！】

インフルエンザの予防接種は、早めに受けると効果的です。なぜなら、インフルエンザは、毎年12月から3月頃に流行します。予防接種は効果が出るまでに、約2週間必要なため、流行する前の11月中旬に済ませることで、インフルエンザにかかりにくい体をつくります。また、かかっても症状が軽く済むため、早めの接種をお勧めします。(基本的に、小学生は2回接種となります。1回目から2回目の接種までには、1週間以上の間隔が必要です。)

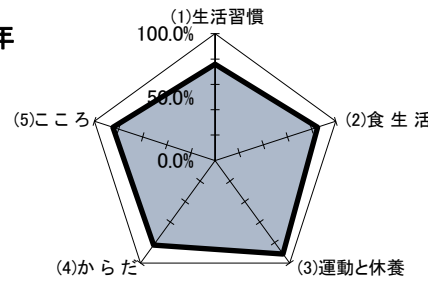
学校は、たくさんの友だちと一緒に過ごす場所なので、インフルエンザが広まりやすくなります。このため、一人一人がしっかりと、うがい、手洗い、マスクの着用をして、予防しましょう。また、インフルエンザは出席停止となりますので、疑わしい場合は、すぐに病院へ行ってください。



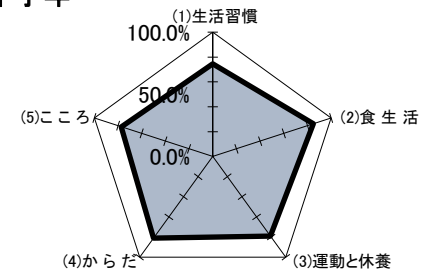
【平成29年度 第2回とやまゲンキッズ作戦 結果報告】

9月19日(火)から21日(木)に実施した、とやまゲンキッズ作戦の結果を報告します。これは、「健康な心と体をつくろう」を目指して毎学期実施しています。ぜひ、これまでの生活を見直し、さらにパワーアップできるように、具体的な自当てを立てて、さまざまなことにチャレンジしていきましょう。

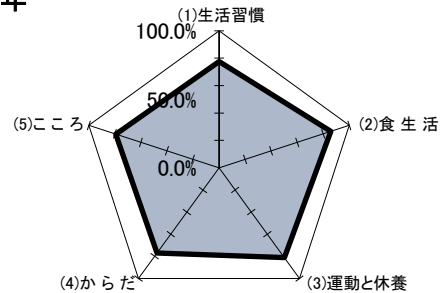
低学年



中学年



高学年



★この機会に、家族みんなが健康に過ごすためにはどうしたらよいか、一緒に話し合う時間をつくるとよいですね。

- 低学年では、生活習慣(テレビやゲームの時間、手洗い、片付け、手伝い、姿勢)、食生活(箸の持ち方、好き嫌い)、からだ(朝からあくび)、こころ(がまん、イライラ)の項目が低い。
- 中学年では、生活習慣(寝る時間、テレビやゲームの時間、手洗い、片付け)、食生活(箸の持ち方、好き嫌い)、からだ(朝からあくび)、こころ(がまん、イライラ、授業への集中)の項目が低い。
- 高学年では、生活習慣(寝る時間、家族の一員としての仕事、姿勢)、からだ(目の疲れ、朝からあくび、便秘傾向)、こころ(心配や不安、イライラ、言葉遣い、家族との会話)の項目が低い。