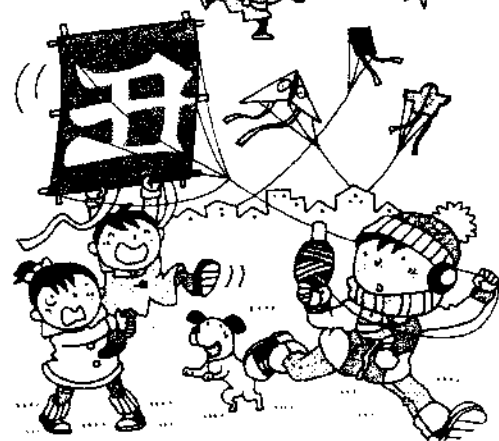


あけましておめでとうございます。

今年もみんなが元気で明るい1年を










過ごせるよう願っています。

たくさん笑って元気に過ごしましょう。



1月の保健目標：かぜに気をつけよう

★かぜを予防する9つの方法★

<p>1. 手洗い</p>  <p>効果 手についた ウィルスをとる</p>	<p>2. からがらうがい</p>  <p>効果 ウィルスをとる。のど を潤してウィルスを押える。</p>	<p>3. 換気</p>  <p>やり方 5~15分は あける。こまめにやろう!</p>
<p>4. 栄養をとる</p>  <p>効果 ウィルスに 勝つ体をつくる。</p>	<p>5. ぐっすり寝る</p>  <p>効果 ウィルスに 勝つ体をつくる。</p>	<p>6. 加湿</p>  <p>やり方 加湿器や ぬれタオルをおく。 効果 ウィルスの 嫌いな環境にする。</p>
<p>7. 鼻呼吸</p>  <p>効果 のどに つく頃に多く のウィルスが取り除かれる。</p>	<p>8. お風呂</p>  <p>効果 体を温めて、ウィルス と戦う細胞を元気にする。</p>	<p>9. 歯みがき</p>  <p>効果 ウィルスがくっつき にくい口の中を作る。</p>

われら保健委員会！！

1月はおせ予防活動をします

- ①放課が残り5分になったら「手洗いのうた」を流します。
- ②クラスごとに教室の換気チェックを行います。
- ③個人で手洗い・うがいチェック表をつけます。
- ④お昼の放送でかぜ予防のビデオを流します。



手洗い・うがい・教室の換気をしっかり行いましょう！

みんなでよびかけあって、かぜの少ない高小にしましょう！



身体測定を行います

- ♥ 1年生…1/16(金)
- ♥ 2年生…1/15(木)
- ♥ 3年生・あすなろ…1/21(水)
- ♥ 4年生…1/13(水)
- ♥ 5年生…1/9(金)
- ♥ 6年生…1/20(木)

身長を測るので、髪の毛は頭の上で結ばないようにしましょう。

同時につめのチェックも行います。つめを切ってください。

体操服を忘れないようにしましょう。

1月になって、インフルエンザの人がいっきにふえました…!! 1/9で5人です。

高浜小学校 感染症情報

	10月	11月	12月	おうちの方へ 左記の病気等でお子さんが出席停止になった場合は、病院にて「意見書」をもらい、学校へご提出下さい。なお、市外の病院の場合は学校から用紙を渡して書いてもらうことになっておりますので学校へご連絡下さい。
インフルエンザ	0人	0人	0人	
溶連菌感染症	1人	4人	5人	
水痘(水ぼうそう)	0人	1人	4人	
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	1人	1人	1人	