

ほけんだより 1月号

H27.1.9
和歌山市立
西和佐小学校
ほけんしつ

あけまして おめでとうございます
すてきな一年と なりますように



よいお正月をすごせましたか？
毎年、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行します。手洗い、うがいを丁寧にしてくださいね。

2015年はひつじ年です。“えと”の動物たちにはそれぞれ意味があります。ひつじは「家族の無事」「いつまでも平和に暮らす」というものだそうです。また、穏やかで人情家ですが、頑固ともいえる心の強さを持つ生き物として伝えられています。

みなさんもおうちの人も、病気やけがなどをせず、人には優しく、時には自分への厳しさをもちつつ、精一杯進んで行ってください。



寒いときこそ 朝ごはん

体温があがり、からだは活動モードになります。



1月のほけん行事

9日(金)	身体計測	5.6年
13日(火)	身体計測	3.4年
15日(木)	身体計測	1.2年
29日(木)	禁煙教室	
	5限	・・・3年
	6限	・・・6年

体操服 忘れずに



冬休み中に、歯科、眼科を受診された人は、出来るだけ早く受診回答書、視力手帳の提出をお願いします。また、その他の検診結果で異常があった人についても同様に、お願いします。

歯みがきも大切 インフルエンザ予防！！

冬休みはいっぱい楽しいことをしたり、おいしい物もたくさん食べたりしたことでしょう。いつもよりは少しは生活リズムも崩れてしまったかな？みなさん歯みがきは毎日・・・しましたか？

口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウィルスと結びついて、ウィルスを増殖しやすくする働きをするものがあります。

歯や口に汚れがたまっていると・・・

- 口の中の細菌が増える。
- 細菌がたくさん酵素をつくりだす。
- インフルエンザウィルスが増えやすい環境になる。
- ウィルスが侵入し、どんどん増える。



毎日の歯みがきは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があります。

今年の健康目標 決めましたか？

7つのまちがいさがし

今年の健康目標 決めましたか？