



小田原市立三の丸小学校保健室

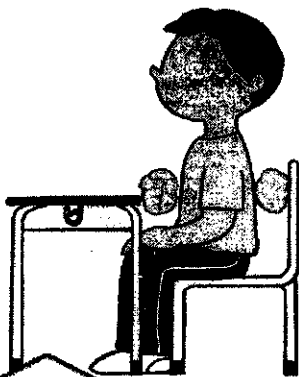
平成25年11月12日



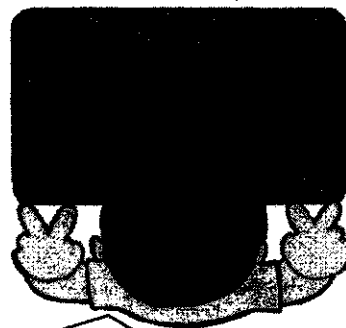
ふ かげ つめ ちか じっかん
吹く風が冷たくなり、冬が近づいていることを実感します。
からだ さむ な し き
体が寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすい時期です。
てあら よぼう
手洗い、うがいをしっかりして、かぜを予防しましょう。

し せい ただ 姿勢を正しくしよう！！

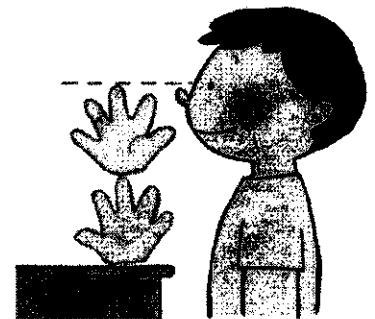
ただ
正しいしせいは



- ・おなかと机のあいだ
- ・背中とイスのあいだ



りょうてを
机のはじにして



め 目の高さ
と机は
2つぶん



ほん よ べんきよう
本を読むときや、勉強をしている時の自分のしせいはどうですか？

しせいをよくするだけでも、気持ちシャキッとひきしめる気がします。

これから寒くなり、ますます背中が丸まってしまいそうですが、『よいしせい』をいしき
していきましょう！！

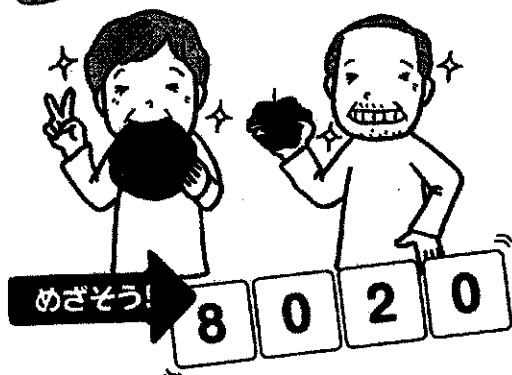


80歳で20本の歯！

きゅうしょくご
給食後のはみがき、できていますか？

はみがきセット、持って来えていますか？持ってきている
けど、はみがきしていない人。持ってきていない人もいる
かもしれませんね。

た 食べ物の残りカスをそのままにしておくと、むし歯の原因に
なります。どうしても出来ないときは、強めにブクブクうが
いだけでもやってみましょう！！



めざそう！

8 0 2 0

あうちのかたへ



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。



☐ 朝、スッキリ起きたか



☐ 顔色はいいか
元気はあるか



☐ 鼻水は出ていないか



具合が悪いときは…

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



☐ 食欲はあるか



☐ 機嫌はいいか



☐ 咳をしていないか

ほ けん しつ 保健室から

まだ、三の丸小学校ではインフルエンザによる欠席者はでていませんが、今年も「インフルエンザ」の流行する時期が近づいてきました。インフルエンザは予防接種を受けることでかかりにくくなったり、かかっても軽い症状ですむという効果があります。

13歳未満の小児においては、1～4週間（3～4週間あけた方が免疫の獲得がよいといわれています。）の間隔をあけて2回接種する必要があります。ワクチンの効果が出現するには2回接種後、約2週間程度必要であるため、インフルエンザの流行が12月下旬～3月上旬であることを考えると12月中旬までにワクチンの接種をすませておくことが望まれます。