

令和5年2月13日
横浜市立帷子小学校
保健室

近隣校や区内に、インフルエンザの流行で学級閉鎖をしたという学校が増えてきました。帷子小学校ではまだ流行はみられないものの、近隣の保育園等でも流行の兆しがあることを考えると、そろそろ波が来るかもしれません。2月は行事もたくさんあります。なんとか無事に乗り切れるよう、祈るばかりです。お子さんが発熱されて、抗原検査が陰性だった場合、インフルエンザの検査もご検討いただければ幸いです。ご協力、よろしくお願いいたします。



そろそろ始めよう

花粉症対策



マスク・帽子・めがねをつける



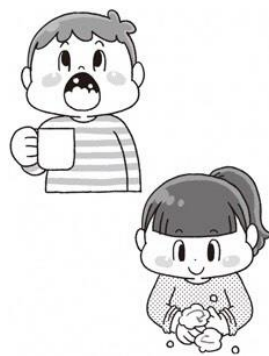
ツルツルした素材の服を着る



花粉情報をチェックする



玄関で花粉を払い落とす



帰宅後すぐに手洗い・うがいをする



帰宅後すぐに顔を洗う

そのおやつ、何キロカロリー？

子どもも大人も大好きなおやつ。特に子どもにとっては、栄養補給やリラックス効果など、様々な良い点があります。しかし、市販のお菓子にはカロリーの高い物も多いです。上手に選んで、おいしく食べたいですね。

小学生の1日のおやつの目安は？

1日1回・約200キロカロリー

おやつの時間は？

15時~16時頃(夕食と2~3時間あける)

だいたい何キロカロリー？





今年^{ことし}は久しぶりに、インフルエンザ^{ひさ}が大流行^{だいいりゅうこう}すると言われてい^います。インフルエンザ^{いんふれんざ}の最初^{さいしょ}の症状^{しょうじょう}は、熱^{ねつ}や、鼻水^{はなみず}、体^{からだ}の痛み^{いた}みなどです。「いつもとちがうな」と思^{おも}うことがあ^あったら、すぐ^{すぐ}に先生^{せんせい}やおうちの人^{ひと}に伝^{つた}えてね。2月^{がつ}も、手洗^{てあら}いや早ね早起^{はや}きをがんば^{げんぱ}って、元氣^{げんき}に過^すごしましょう！



7つのまちがいをさがそう

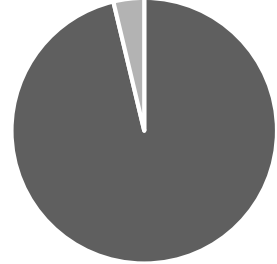
右^{みぎ}の絵^えと、左^{ひだり}の絵^えで、ちがうところ^{ところ}が7つあるよ。さがしてみよう！



がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会がありました！

2月1日^{がつ にち}に、学校保健委員会^{がっこうほけんいいんかい}がありました。4~6年生^{ねんせい}の各クラス代^{かく}表^{たいひょう}の人^{ひと}たちと、保健委員^{ほけんいいん}が参^{さん}加^かしました。保健委員会^{ほけんいいんかい}がと^とったアンケ^{あんけ}ートの結^{けつ}果^{かはつひょう}発^{はつ}表^{ひょう}や、保健委員会^{ほけんいいんかい}の1年^{ねんかん}間の活^{かつどう}動^{ほうこく}報^{ほうこく}告^{こく}をしま^しました。

あさごはんをたべられましたか？



■ たべられた ■ たべられなかった



アンケートの項目^{こうもく}のひとつです。来年^{らいねん}は、朝ごはん^{あさ}を食^たべられる人^{ひと}がもっとふえる^{おち}といいなと思^{おも}います。

保健室^{ほけんしつ}の掲^{けい}示^じ板^{ばん}に保健委員^{ほけんいいん}が作^{つく}ってくれた絵本^{えほん}がかざ^かってあり^あります。ぜひ^{ぜひ}見^みてね。



保健委員^{ほけんいいん}長^{ちやう}から皆^{みな}さんへ
保健委員会^{ほけんいいんかい}が作^{つく}った絵本^{えほん}や動^{どう}画^がを見^みてくれてあ^ありがとうござ^{ござ}いませ^せでした。
保健委員会^{ほけんいいんかい}では、朝ごはん^{あさ}についてま^まとめ^{とめ}た動^{どう}画^がやポ^ポス^スター作^{つく}り^りを^をが^がんば^んり^りま^まし^した。
私^{わたし}は特^{とく}に、朝ごはん^{あさ}について^{について}の動^{どう}画^が作^{つく}り^りを^をが^がんば^んり^りま^まし^した。5年^{ねんせい}生^{せい}と協^{きやうり}力^{りよく}して
良^よい動^{どう}画^がを^を作^{つく}るこ^ことが^がで^できた^たと思^{おも}い^いま^ます。
これ^{これ}か^から^らも、赤^{あか}、黄^き、緑^{みどり}を^を意^い識^しして食^{しょく}事^じを^をし^したり、し^しっ^てか^かり^り手^てを^を洗^{あら}っ^てたり^りして、健^{けん}康^{こう}
に過^すご^ごし^して^てく^くだ^ださ^さい^い!!

