



よぼう 予防につながる 見直し・ふりかえり

今年度も、あっという間に3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がリ、もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやっておいてほしいのが、健康の『見直し・ふりかえり』です。

この1年間で、あなたは何かしらの病気やけがをってしまったかもしれません。新年度、それらを予防し、もっと健康に過ごすために「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがをしたのかをあらためて考え、見直すことがとても大事なのです。

そして、いま調子がよくないところがあれば春休みのうちに受診、できればなおしてしましましょう。はじめの一步、元気にふみ出したいですね！



インフルエンザ B が、少し流行っています…

菜の花も咲き、だんだんと春が近づいてきています。しかし、時々ですが真冬のような寒い日もあり、体調が悪くなる子もいます。中部小学校では、3月に入ってから、インフルエンザ B が、流行してきています。あともう少しで、終了式です。手洗い、うがいをしっかりして、かぜやインフルエンザにかからないように気をつけましょう。

＝おうちの方へ＝

朝から体調が悪い場合は、必ず熱を測り、熱がないことを確認してから登校させてください。無理をして登校するよりも、病院に受診したり、学校を休むなどしてください。

朝、熱が正しく測れていなかったかな…？と思うことがあります。起床直後ではなく、少したった後、下記のように正しい測り方で、体温を測ってください。

たいおん かた

体温のほかり方

（わき用体温計の使い方）

体温計が
服から出て
いない!!



したから押し上げるように



わきの中心にあてます



わきをしっかりとめます

【**正しくはかるために**】

❗ 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

❗ はかっているときは、なるべく動かないようにしましょう。



☆花粉症のシーズン

『はなのかみ方に気をつけましょう!』 **鼻**をかむときは…

★スクールカウンセラーについて★

月に1回3時間程度ですが、スクールカウンセラーが学校に来てくださいます。子育てのことなど相談できますので、相談したい方はお申し出ください。

はな

鼻をかむときは…

かたほう
片方ずつ



ゆっくり
すこ
少しずつ

※強くかむと耳をいためることがあります。