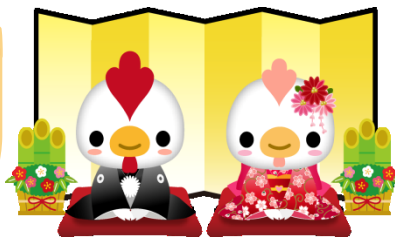


2017 ほけんだより



東村立高江校
平成28年度1月
保健室発行No10

今月の目標

かぜ・インフルエンザを
予防しよう

保護者の皆さま、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。さて、新学期が始まりました。冬休みは家族でゆっくり過ごせただしょうか。始業式にいつもと変わらない元気な子どもたちに会えて安心しました。今月はさっそく校内トリムマラソンの練習や書き初め会などがあります。3学期はあっという間に過ぎてしまいそうですが、今しかできないことを一つ一つ、楽しんで取り組んでいきたいと考えています。今年もみんなが健康で安全に、笑顔で過ごせますように(^)



冬季マラソンの心得

- 睡眠・食事をしっかりとる。
・練習は午前中に行います。早めに起床し、ゆっくり朝食をとるようにしましょう。
- ストレッチなどの準備体操を入念に！
- 水分補給、汗の始末をしっかりと行う。
・冬でも汗をかき、水分が不足します。着替えや水筒を持たせてください。
- 爪は切っておきましょう。
- 練習後は、うがい・手洗いを確実に行いましょう。



事前準備を怠らない一方、運動中に違和感や異常を感じたら大事をとって中断・休養することも必要です。

せきから考えられる病気は？



急性気管支炎

せきの特徴は？

乾いた咳から湿った咳に変化。発熱を伴うことも。



* 風邪が悪化し、のどの炎症が気管支におよぶケースが一般的です。呼吸が苦しそうななどの症状が見られたら早めに受診を！

百日咳

せきの特徴は？

長引く激しい咳。息を吸うときにヒューツと音がする。



* ワクチンの接種率が向上したことで、患者数は減っていますが、まだ流行している地域はあります！赤ちゃんにとっては怖い病気なので注意が必要です。

給食週間が始まります



* 本校のおいしい給食は、子どもたちも職員も毎日楽しみにしています。給食は、栄養のバランスがよく、村内の給食は彩りも豊かで、沖縄の行事に出るた郷土料理や県外・海外のメニューも登場します。それも毎月の献立を考えてくださる管理栄養士と、温かく美味しい給食を作ってください調理師さんたちのお陰ですね！感謝の気持ちを忘れず美味しく頂きましょう。また、学校給食は、心と身体を育てる大切な活動の一つです。給食週間では給食の歴史や地場産物をいかした献立や食事の大切さなどを考える機会になればと考えています。

今年も、管理栄養士の加賀美絢子先生をお招きしての栄養指導を予定しています。保護者もぜひ参観されてください。

実施時期:1月16日(月)~20日(金)

1月17日(火)食育指導

時間	対象学年	内容
1校時	小5年生	生活習慣病について
2校時	小3年生	野菜の食べるのはどの部分
3校時	中1,2年生	学校給食について知ろう
4校時	小1年生	朝ご飯について