



# ほけんだより



野向小学校  
保健室  
3月号

今シーズンはインフルエンザが流行しました。11月に7人、1月に2人、合計9人(全校児童の31%)の児童がインフルエンザにかかりました。

来月からは、6年生は中学校へ、1年生～5年生は学年が上がり、新しい生活が始まります。その準備のひとつとしてやってほしいのが、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し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「手洗いをしっかりしなかった」「つかれていた」「寝るのが遅かった」など、なぜその病気やけがをしたのかを改めて、考え直すことが大切です。

## 1年間の健康をふり返ろう！

この1年間、みなさんの心と体は健康でしたか？「自分の体は自分で守る」生活ができましたか？

## 1年間の生活チェック



はい ⇨ いいえ ⇨

<p>早ね・早起きできた</p>	<p>毎日朝ご飯を食べた</p>	<p>1日2回以上歯みがきをした</p>
<p>手洗い・うがいできた</p>	<p>きれいなハンカチをいつも持ち歩いた</p>	<p>病気やけがをしなかった</p> <p><b>病気やけが</b></p>
<p>友だちと仲良くできた</p>	<p>元気にあいさつができた</p> <p>おはようございます!!</p>	<p>外で元気よく遊べた</p>
<p>健康な1年が送れたね!</p> <p>これからも健康な生活を続けていこう!</p>	<p>おいしい!</p> <p>これからの生活リズムに気を付けていこう!</p>	<p>がんばろう!</p> <p>生活リズムを整えて元氣いっぱいの毎日にしよう!</p>

# しんがた かんせんしょう 新型コロナウイルス感染症について

ひ ごろの たいさく や、もしもの とき の たいおう を 正しく 知って いただき、かんせんしゃ を つくらない・ひろ めない ように しましよ。

1. 日ごろから、手洗い、うがい、咳エチケット、外出時のマスク着用をしっかりと行いましょう。
2. 発熱等の風邪症状がみられるときには、無理をせず学校を休みましょう。
3. 発熱等の風邪症状がある時は、毎日、体温を測定し記録するようにしてください。
4. 感染しているか不安な場合は、以下のことを相談の目安にしてください。  
 ○風邪症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く  
 ○強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
5. そのうえで感染が疑われる場合には、まず、近くの県内電話相談窓口**に必ず**相談してください。  
 また、相談窓口で医療機関を紹介された時は、マスクを着用して来院してください。

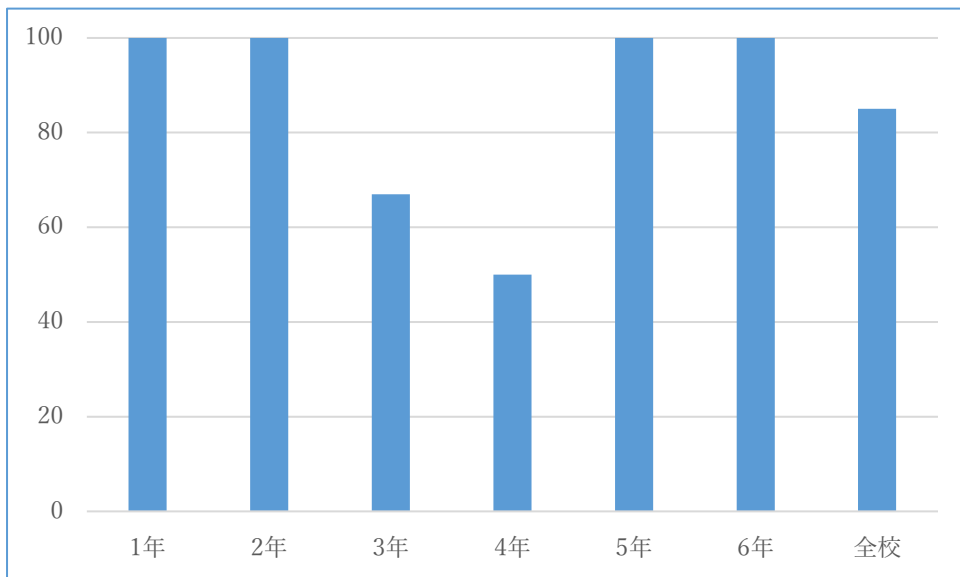
## そうだんまどぐち 相談窓口

しんがた かんせんしょう うたが ばあい いりょうきかん じゅしん まえ てんわねんらく  
 新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は、医療機関に受診する前に、電話連絡してください。

きゅうじつ やかん けいたいでんわばんごう がつ か じかんだいおうかのう  
 休日や夜間は携帯電話番号がアナウンスされます。 2月17日から24時間対応可能

	でんわばんごう 電話番号	ばんごう FAX番号
おくえつけんこうふくし 奥越健康福祉センター(奥越保健所)	0779-66-2076	0779-65-8410

## ぼ ちりょうじょうきょう ちりょうりつ ～むし歯の治療状況(治療率 %)～



こんねんど ば  
 今年度のむし歯は  
 こんねんど なお  
 今年度に治しましよ  
 う!

ねんせい けんこう は  
 1～5年生は健康な歯  
 つぎ がくねん ねんせい  
 で次の学年へ。6年生  
 ちゅうがっこう しんきゅう  
 は中学校へ進級しま  
 しょう。

