

# すこやか

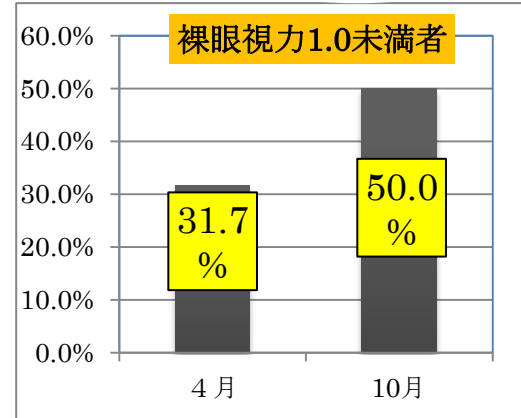
ほけんだより 12月号  
平成25年12月 2日  
鷹巣小 保健室

もうすぐ、冬休みにクリスマス、お正月がありワクワクしている人も多いかと思いますが、楽しい冬を過ごすためにも、食べすぎやかぜなどをひかないように気をつけましょう！



## 鷹巣っ子の視力検査結果！

視力検査を行いました。裸眼視力1.0未満の人（B、C、D）が、4月より増えました。全国小学生と比較しても、福井県は全体的に視力が良くない状態です。これからも、目にやさしい生活を心がけましょう！



## あなたの目(アイ)を

### 愛(アイ)してあげよう！の報告

10月に健康環境委員会発表のあと、一人一人がめあてを立てて、目にやさしい生活を送ってもらいました。みなさんは、あなたの目(アイ)を愛(アイ)することができましたか？

これからも、あなたの目(アイ)を愛(アイ)してあげてね！



☆あなたの目(アイ)を毎日愛(アイ)することができた人！(毎日めあてを達成できた人)☆

1年生	2年生	3年生	4年生	5・6年生
7人	12人	6人	6人	6人

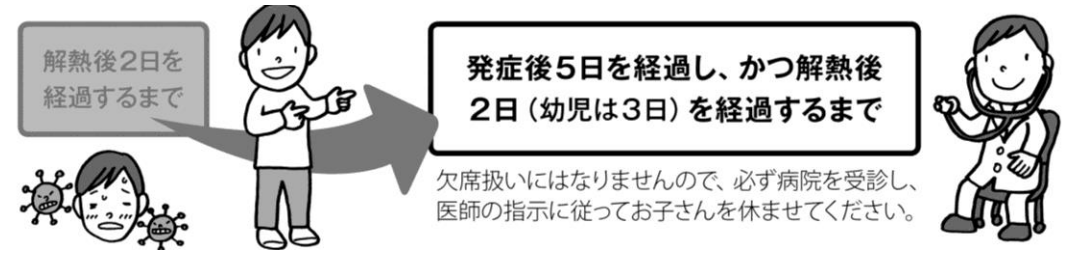
### 【感想より】

- 本を読むとき、ちゃんと目をはなすようにできました。全部守れました。
- いつもソファーにねころびながらテレビを見ていたけど、ねころばずに見ることがまもれて、うれしかったです。
- 1週間だけじゃなくて、これからもつづきたいです。
- 私は目がつかれることが多いので、目のリフレッシュをしていたら目のつかれがとれたのでよかったです。
- ぼくはもう目が悪いので、さらに目が悪くならないように気をつけたいです。
- テレビ、ゲームの時間が少なくできるかわからなかったけど、ちゃんと時間を守ることができてよかったです。このめあてを続けたいです。



## 保護者の方へ インフルエンザの出席停止期間が変わりました！

インフルエンザがいよいよ流行する季節となりました。昨年からお知らせしていますが、平成24年度よりインフルエンザの出席停止期間が変更されています。あらためて、お知らせします。



※ただし病状により医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。  
※「発症した日」、「解熱した日」がそれぞれ起算日(0日目)となります。

## もしかして…インフルエンザかも！？

次のような症状はインフルエンザかもしれません。もしかして…と思ったり、体調が良くなかったりしたときは、むりに登校せずに病院でみてもらいましょう。

<input type="checkbox"/> 38℃以上の熱がある 	<input type="checkbox"/> 頭が痛い 
<input type="checkbox"/> 悪寒がする 	<input type="checkbox"/> からだのあちこちが痛い(関節痛・筋肉痛) 

## インフルエンザを予防するため、ウイルスを〇〇〇！！

ウイルスをはねかえす！  
→規則正しい生活をしよう！



ウイルスを体に入れない！  
→手洗い・うがいをして、マスクもつけよう！



ウイルスを少なくする！  
→加湿をして、1時間に1回はかきをしよう！

