



平成30年12月20日(木)  
 太田市立太田東小学校  
 養護教諭 千吉良よしみ

今年もとうとう最後の月。子どもたちにとってはクリスマスや年末年始のお出かけなど、楽しみも多い時期ですが、大人も子どもも生活リズムが崩れやすい上に、感染症も心配な時期です。市内の学校ではインフルエンザで学級閉鎖が出ています。

規則正しい生活を心がけ、疲れが残らないようにしてくださいね。

**シーズン到来! かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!**

<p><b>こまめにうがい・手洗い</b></p>	<p><b>バランスのよい食事</b></p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p>	<p><b>しっかり睡眠</b></p>
<p><b>気温に合わせて衣服の調節</b></p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p><b>肌着をきちんと着る</b></p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しなれる</p>	<p><b>部屋の換気をする</b></p>
<p><b>人混みを避ける</b></p>	<p><b>適度に運動</b></p>	<p><b>ストレス発散</b></p> <p>おどろナイ...? 病は気から...</p>

**せき 咳エチケット お忘れなく...**

ウイルスはこんなにとびる!

咳やくしゃみが出るときは、マスクがないときでもタオルや腕の内側でおあいましょう。しぶきを飛ばしたり手につけないように...

自分だけでなく、まわりのみんなの健康も守っていきましょう!

## 第2回学校保健委員会

12月12日(水)に第2回学校保健委員会が開催されました。学校医の先生方、民生委員・区長の方、PTAの方、教職員・児童保健委員が参加しました。

児童保健委員による「歯と口の健康について」の発表の後、参加の方々に学校保健に関するご意見等を、学校医等の先生からは指導講評をいただきました。

★お忙しい中、学校保健委員会に参加して下さったみなさま、本当にありがとうございました。



## 保健集会

12月17日(月)に体育館で保健集会がありました。児童保健委員が、全校生徒に歯と口の健康についての正しい知識や予防法について発表するとともに、歯科受診についてよびかけました。



もうすぐ冬休み! 1月7日(月)に、みんなに会えるのを楽しみにしています。

## 冬休みの健康生活

