



# ほけんだより

みしまそんりつみしましょうちゅうがっこうほけんしつ  
三島村立三島小中学校 保健室

平成31年1月15日 NO.17

今月の保健目標・・・

身のまわりの清潔を心がけよう

新年、あけましておめでとうございます。2019年も、みなさんが「けが」や「病気」と縁遠く健やかにそして笑顔いっぱい過ごせるよう、保健室からサポートさせていただきます。

今年も、ご家庭ならびに地域のみなさまのご協力を賜りますよう、どうぞよろしくお願ひします。

今年、「イノシシ年」。猪突猛進（目標に向かって、向う見ずに突き進むこと）と言われますが、新年

早々、今年は何か頑張ろうかな・・・って考えましたか。この機会に、健康目標作ってみませんか。私は・・・「朝活」！！（より健康的な朝の時間を過ごそう！）です。



## 2/4 (月) は眼科検診です

12月に予定していた眼科検診が、2/4 (月) 午後2時からになりました。

児童生徒は、学校から引率して受診します。

来年入学予定のお子さまは、保護者の方に引率していただき、受診をお願い致します。

## 風邪予防に歯みがき！？

新聞に「インフルエンザ流行」と書かれていると、ドキッとします。みなさん、体調はどうですか？三島小中学校の健康観察では、体調不良の人はいないようです。でも、これからはやる可能性もあります。

風邪予防と思ったら・・・まず思いうかぶのは

①うがい②手洗い③マスクと言いますよね。

でも、最近「口の中をきれいにしている人の方が、かかりにくい」と言われているそうです。口はからだの中に物を取り込む入口です。日頃から丁寧に歯みがきをしているかが、菌やウイルスの侵入に影響するようです。

すぐにでもできる対処法だと思いませんか。

## 1/18 (金) からみしまっこチェック始まります

1/18~1/24まで、みしまっこチェック週間が始まります。新年1発目のこの時に、今一度自分でたてた目標が達成できるよう、取り組んでみましょう。また保護者のみなさま、子どもたちが忘れず丁寧に取り組めるよう声かけをお願いします。

みんな知っていますか？



## こんなつけ方を していませんか？



ただ「正しいつけ方」

マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかりとおおうようにします。