



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

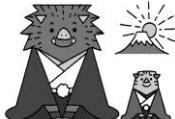
こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標・・・

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での過ごせるよう、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いします。

今年は、「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、ドキッとなります。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。

風邪予防といったら・・・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す。

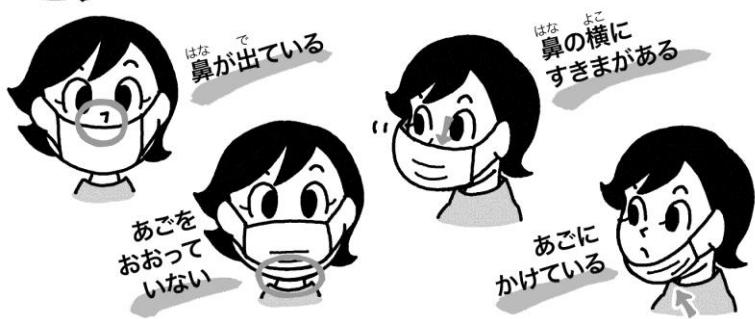
1/18(金)からみしまっこチェック始まります

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。

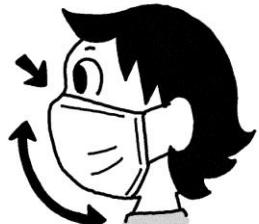
みんな知っていますか？



こんなつけ方をしていませんか？



たたかた
<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。