



利府町立しらかし台小学校 保健室

平成22年12月13日

インフルエンザはまだ流行していませんが、お腹のかぜやおたふく、利府町の小学校では、水ぼうそう、溶連菌感染症、マイコプラズマ、りんごほっぺ病などたくさんの病気がでています。

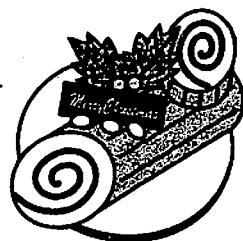
昨年新型インフルエンザの流行で影をひそめていた細菌・ウイルスが一気に出てきている様に思います。

体調が悪い時は、無理せず、ご家庭でゆっくり休ませてください。

12月の保健目標

かぜの予防に

努めよう



～学校保健委員会を開きました～

8日(水)に歯科医の廣澤先生、薬剤師の櫻井先生、PTA保体環境部長の大沢田さん、栄養教諭の片山先生と話し合いを持ちました。今年度の健康診断の結果やスポーツテストの結果、給食の様子が報告されました。

歯科について



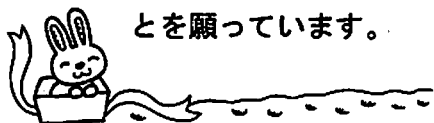
・口の中は、今までに比べて、とてもよい状態になってきています。まだむし歯を治していない人は、早く治すようにしましょう。小学3年生までは、医療費助成金を使って、無償で治すことができます。

・歯ブラシをくわえたまま、歩きまわることによるけがに気をつけてください。

運動について

・柔軟性がなくなってきました。座って前に体を前に倒す「長座体前屈」の値が全国平均を大きく下回っています。

・休み時間は、外に出て遊ぶ児童が増えてきています。体力や運動能力の向上につながることを願っています。



給食について



・副菜の残食がしらすはすごく多いです。ひじきの煮物やレンコンのきんぴらは、給食センターから来た量の半分近くが残されています。

・学校では、苦手なものでも、まず「見る」⇒「においをかぐ」⇒「なめてみる」⇒「かじってみる」⇒「食べてみる」と段階をふんで、チャレンジしている子どもの姿が報告されました。

残食の少なかった献立		残食の多かった献立	
献立名	残食率(%)	献立名	残食率(%)
スパゲティナポリタン	7%	ひじきの煮物	47%
やきそば	7%	れんこんのきんぴら	44%
イカリングフライ	7%	ひじき入り厚焼きたまご	42%
揚げぎょうざ	8%	わかめときのこのみそ汁	41%
焼肉	8%	わかめとささかまの和え物	40%



流行にはのらないで

～予防が大切インフルエンザ～



まず**免疫力を高める**・・・体に入ってきた細菌やウイルスを

退治してくれる力を強化しましょう。体の抵抗力を高めるために十分な

休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

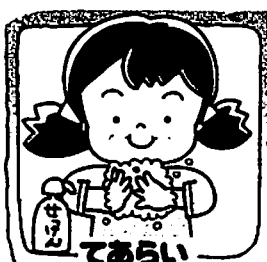


1 **ワクチンの接種**・・・流行前にワクチンを受けておくと、



重症化防止に有効であることが分かっています。

2 **手洗い、うがい**・・・インフルエンザに限らず感染予防の



基本です。手指についたインフルエンザウイルスを

流します。外出後はガラガラうがいをしましょう。