

9月 ほけんだより

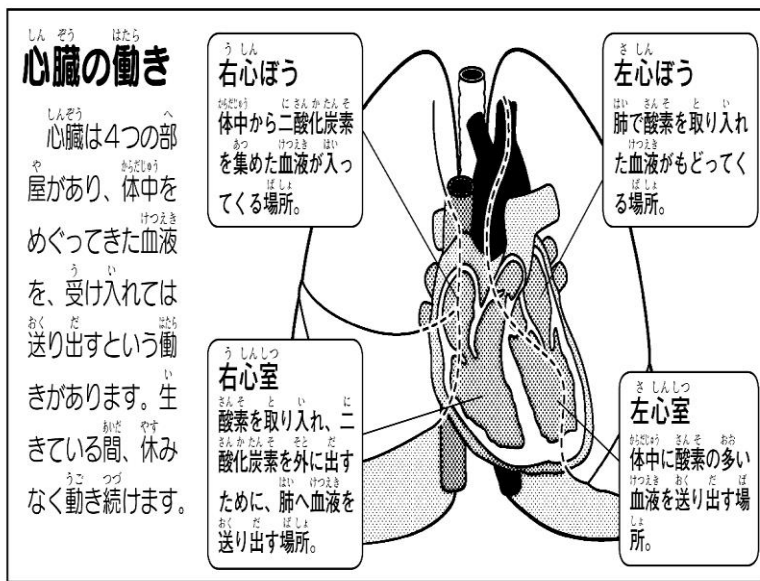
平成30年9月14日 大草小学校 保健室
ほけんだより9月号 NO.12 文責：川上美由紀
9月の保健目標「からだについてかんがえよう」

2学期がはじまって、2週間が経ちました。

みなさん生活リズムは戻ってきましたか？大草小保健室は、いつもより来室者が
増えていて、体も心もつかれているのかもしれないね。手洗いうがいにも気を
つけて待ちに待った？3連休楽しみましょう！



☆からだについて考えよう！（心ぞう編）



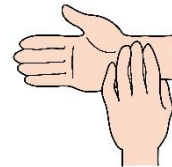
心臓がどのくらい動いているかを知るには、

- ・血圧をはかる
- ・みやくはくを数える
- ・心臓の音を聞く

があります！

どうやってはかるかわかりますか？

- ・血圧は、……、血圧計をつかう。
- ・脈拍は、……、手首にふれる。
- ・心臓の音は、…、聴診器をつかう



☆インフルエンザがもう流行？！

★ほけんニュース★

今年は、すでに**インフルエンザ**が流行してきています！！！！

福岡県では学級閉鎖をしている学校がでたとか・・・(°□°)

手洗いうがい、しっかりした睡眠、ご飯をしっかり食べ、インフルエンザに負けない体をつくっていきましょう！



インフルエンザ予防接種について

諫早市では、乳幼児・小学生・中学生インフルエンザ予防接種にかかる費用の一部を助成しています。

○実施期間 平成30年10月1日～平成31年2月28日

○対象年齢 生後6月から中学生まで

○助成回数 生後6月から小学校6年生まで 2回
中学生 1回

○接種費用 1回につき、1,500円

(助成後の自己負担額)

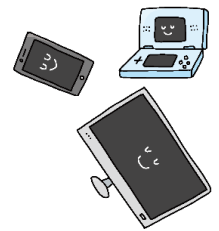
※生活保護世帯の方は、「保護金品支給証明書」を医療機関窓口に提示いただくと接種費用が免除されます。

○お問い合わせ先

諫早市健康福祉センター TEL(27)-0700

ノーテレビ・ノーゲームデー

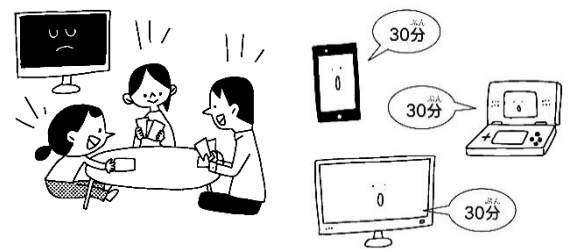
今年度はじめてのノーテレビ・ノーゲームを9月11日に行いました。
みなさんノーテレビ・ノーゲームデーの日はどのようにすごせましたか？
今回は、結果をみなさんに紹介します ^^
次のノーテレビデーは、10月11日（木）です。



- | | |
|------------------------|------|
| (1) 今日1日、ゲームをしない。 | 19にん |
| (2) ベんきょう するとき、テレビをけす。 | 25にん |
| (3) しょくじ の 時間は、テレビをけす。 | 19にん |
| (4) テレビをみる時間を、1時間にする。 | 15にん |
| (5) ノーテレビにちょうせんする。 | 4にん |

ノーテレビのコツは・・・？

- ・テレビやゲームをしていた時間は、家族と会話や遊びをしてみる。
- ・テレビやゲームを使う時のルールを家族で決めておく。



★みんなのかんそう★ (5・6年生)

テレビを2時間見てしまったけど、話をたくさんしたりできた。次は1時間にすませたい。見たいのは、録画しておこうと思った。

ノーテレビ・ノーゲームは、できなかったけど、次は、テレビを見ないようにがんばりたいです。

久しぶりだったので、あまりまもれなかったです。次は全部守れるようにご飯を急いで食べます。

ノーテレビができなかったけど、宿題や食事のときにはテレビを消すはできたので、宿題や食事のときはこれからも続けていきたいです。テレビを見るときは、時間を決めて見ようと思います。

食事の時間はテレビを見ないように、ニュースとかにかえて、食事の時間はあまりテレビを見ないようにしたいです。

