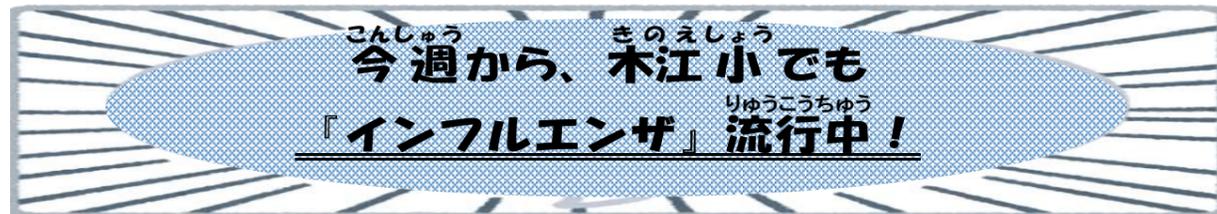


# にこにこげんき

木江小学校 ほげんだより No. 14  
令和7年2月26日(水)発行

【おうちの人といっしょに読みましょう】



広島県内ではインフルエンザの患者数は減り、インフルエンザ警報は解除されましたが、大崎上島町内では先週からインフルエンザが増えてきています。ふだんは、みんな元気で欠席者はほとんどいない木江小学校ですが、連休明けの昨日は、発熱による欠席者や早退者が全校の約 3 分の1 となり、インフルエンザの診断が増えてきました。

今後の感染拡大を防ぐため、次のことに気をつけて、お互いに感染予防に努めてください。

## ① かせ症状がある場合には、家庭で休養してください。そして受診し、受診結果を学校にお知らせください。

☆発熱やのどの痛み、せき、鼻水、頭痛などのかせ症状や、体調不良の場合には  
**受診し、検査結果を学校にお知らせください。**

☆体調不良の場合に無理をして登校していると、感染拡大につながる可能性があります。  
受診し、医師の指示に従ってください。



## ② 「せきエチケット」に努めましょう。

☆かせ症状がある場合にはマスクの着用をお願いします。  
☆感染後、治ゆして登校の際は、できるだけマスク着用で登校してください。

## ③ 「手洗い」や「換気」に努めましょう。

☆こまめに、ていねいに、手あらいをしましょう。  
☆窓を開けて換気をしましょう。



## ④ 「じゅうぶんな睡眠」・「適度な運動」・「バランスのとれた食事」を心がけ、体の抵抗力を高めましょう!



# やさしい 心もポク

ぜんぶ見つけられるかな?

ありがとう	てつだうよ	がんばって
ごめんなさい	いっしょにあそぼう	
すてき	またね	なかま
おつかれ	げんき	ともだち
いいね	うれしい	じょうず
おはよう	だいじょうぶ	おめでとう
すごい	たのしい	またあした
えがお	たよりになる	

## ♡♡ほかほかことばをさがそう!♡♡

あ	り	い	さ	な	す	て	れ	か	つ	ね
と	が			ん	め	き			お	い
う		う	ぶ		ご		め	で		い
	し	れ	う	い		じ	お	と	う	
	い	じ	よ	し	る	よ	う	た	し	
	だ	い	た	の	な	ち	ず	た	あ	
う		た	よ	り	に	だ	も	ま		い
よ	は		て	っ	な	か	と		し	っ
す	お	て		ば	ん	ま		ね	よ	に
ご	い	っ	だ		が		ま	た	そ	あ
お	が	え	う	よ		き	ん	げ	ぼ	う

## 「学校保健委員会」を開催しました。

2月20日の午後、学校歯科医の黒川先生や学校薬剤師の藤解先生、PTA 会長の藤原さんに来ていただいて、木江小学校児童の健康面について協議しました。



内容	1学期	2学期	3学期
①目標の寝る時刻が守れた※	81%	100%	84%
②目標の起きる時刻が守れた	75%	87%	79%
③朝ごはんを毎日食べた	94%	87%	84%
④朝と夜の歯みがきができた	69%	80%	79%
⑤自分で決めた生活の目標が守れた		87%	79%
⑥自分で決めたメディアの目標が守れた		80%	79%

## ◎生活習慣を整えましょう!

特に「歯みがき習慣」を家庭で定着させましょう。またむし歯に関しては、フッ素洗口をしているとむし歯の進行が遅くなるため、痛みを感じにくいということなので、痛みがなくても軽いうちに治りようができるといいですね。

## ◎口腔内をきれいにすることは、歯を守るだけでなく、感染予防につながります!

はみがきをていねいにして、口の中の細菌(プラーク)を減らすことは、インフルエンザなどの感染症予防につながります。木江小学校の全員で歯みがきをいっしょけんめいすることは、インフルエンザの流行予防にもつながるそうです。健康のために、日々の歯みがきをていねいにごんばり、口の中をきれいにしておきましょう!

★ねる前のはみがきは  
寝る前の歯



とくにていねい!