

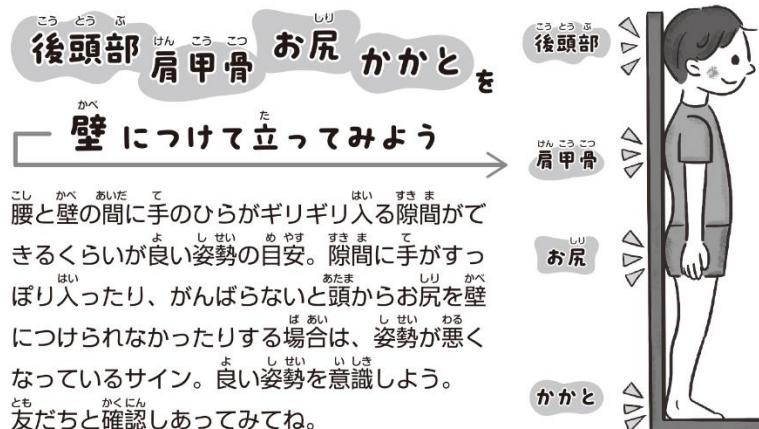
おうちの人といっしょに  
読みましょう。

# ほけんだより2月号

1月にインフルエンザが急増した時期もありましたが、2月に入ってからは欠席者も少ない状態です。しかし乾燥した寒い日は続いているので、油断せず感染症予防を続けてください。また、花粉症の季節になりました。中にはすでに、くしゃみ鼻水鼻づまり・咳・のど・目のかゆみなどの症状があらわれている人もいるようです。手洗いうがいは感染症予防にも花粉症の対策にも効果的です。

## 《2月の保健目標》 •姿勢を正しくしよう

### 姿勢を確認しよう！



### 1月実施 第3回ヘルシーチェックカード結果

取り組んだ人数は 600 人、

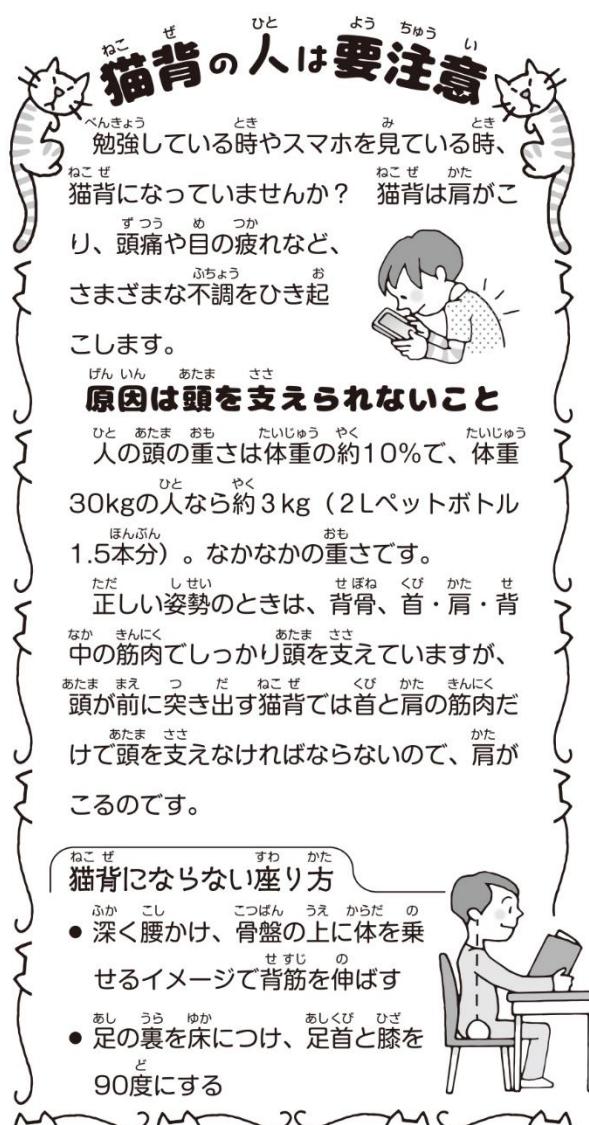
目標達成した人は 500 人(83.3%)

\*1回目2回目より割合が増えました。

#### 【実施項目と全部できた人の割合】

- よくかんで食べよう（かみかみメニュー30回）**80.8%**
- かむ力をつけよう（あいうべ体操）**82.8%**
- 体力向上（グーパー運動、太ももストレッチ）**82.0%**
- 一日一回外遊び **52.8%**
- 手洗い（朝、給食前、トイレの後）**75.8%**
- ハンカチティッシュ **78.3%**

「続けて意識してほしいこと」を項目にして取り組んできました。項目ごとにみると、1回目から続けている手洗い・ハンカチティッシュはほんの少しづつ割合が増えてきています。意識して行動を変えること、それを続けることは難しいのですが、これからも健康を守るために行動を「習慣」になるよう続けていきましょう。



- 裏面は印刷版のみあります。
- このお便りのイラストは、日本学校保健研修社発行「健」より。2次使用はお断りします。