



げんきっこ

平成31年1月15日
No. 18 ちひろ号
涌元小学校 ほけんしつ

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

しせい ただ
姿勢を正しくしよう

がつ あんぜんもくひょう
1月の安全目標

ふゆみち あんぜん き
冬道の安全に気をつけよう

3学期がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか？早ね・早起きをして、生活リズムを整えましょう。今年も1年間、心も体も元気に過ごせますように！

じゅんび 準備はできているかな？

◎健康に過ごすためのもの
・ハンカチ、ティッシュ



・歯ブラシ・カップ



この姿勢を正しくしよう



けいそく 二計測があります！ バランスよく成長しているかな？

Tシャツ・短パンを
きてきてください。

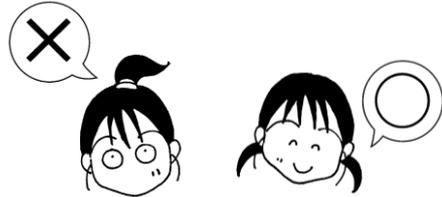
1月18日（金） 1・2・3年生 15名
1月22日（火） 4・5・6年生 8名

中休みに保健室で行います。理科室で順番を待ちます。準備ができた学年から、女子→男子の順番で行います。

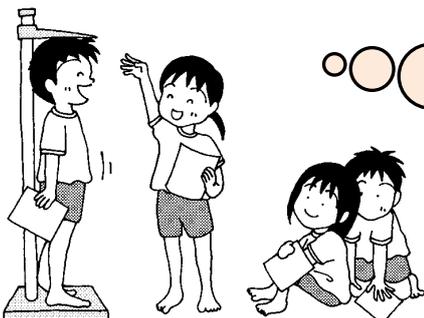
手・足のつめは切っておきましょう。



かみの毛のとめかたも、気をつけましょう。



けいそくがはじまったら、しずかに うけましょう。



成長には、個人差があります！！
一人一人顔がちがうように、体もちがった成長のしかたをしています。大切なのは、バランスよく成長しているかどうかです！

保護者の皆さまへ

今年も1年間よろしくお願いいたします。まだまだインフルエンザが流行しています。また、感染力が強いことも報道されています。生活リズムが戻らない中で集団生活やスキー学習が始まり、疲れから抵抗力が下がることも予想されますので、十分な“睡眠”と“栄養”をとり、かぜやインフルエンザに負けないからだ作りにご協力をお願いいたします。



インフルエンザかな？ と思ったら



普通のかぜの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

こんな時は
インフルエンザかも



●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



マイタケはインフルエンザ予防に効果があるとニュースで以前ありましたが、ノロウイルスを抑制する効果があることも、最近の研究でわかったそうです。



ノロウイルスにご注意下さい！

ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意！

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予
防
し
ま
い
よ
う

①手洗い・うがいをする

食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう！

②タオルやハンカチの貸し借りはしない

ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう

③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる

ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんて感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します



もしかかったら

多くは1～2日で自然に回復します。下痢やおう吐がひどい時は十分な水分の補給を

