

ほけんぎょうじ

川上小学校
平成24年1月10日
NO. 16



あけましておめでとうございます。新しい年になり、みなさんもはりきって生活しているのではないのでしょうか。今年のみなさんの目標は何ですか？目標に向けて一歩一歩前へ進み、素晴らしい1年になるといいですね。

カルタで学ぶ生活習慣

あ

あしたから…ではなく、きょうから、早ね早おき！

け

けんこうはねがうだけじゃかなわない

ま

まあ、いいか…ほんとにいいの？ いいわけない！

し

しっかりわすれず、手あらい…うがい

て

テレビだけ？ 外にも楽しいことあるよ

お

おはよう、おやすみ、いただきます。あいさつがつくる 気もちいい日

め

めがさえる？ それはゲームのしすぎです

で

であるくの？ おうちのひとに言ってから

と

どうぜんじゃなくて、かんしゃの「ありがとう」

う

うそじゃない！ 歯みがきしなきゃむし歯になる！



1月のほけんぎょうじ

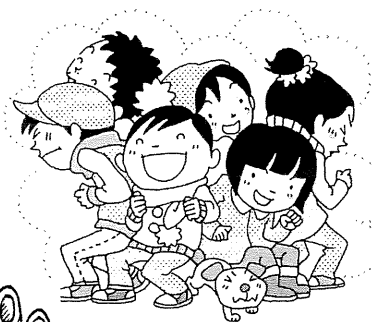
11日(水) 身体測定

●体そう服で測ります。忘れないでね。

12日(木) 視力検査

●かみの毛を結ぶときは、頭の上や後ろにこないようにしましょう。

30日(月)~2月10日(金) いのち・からだ・こころの学習旬間



インフルエンザにかかったら…

- はやめに病院に行く。
- 無理をしないでゆっくり休む。
- できるだけマスクをする。

インフルエンザのときは出席停止です。

熱が下がってからも、2日間は欠席するよう定められています。また、必ず学校に連絡してください。



ほけんだよ！

川上小学校
平成24年1月20日
NO. 18

インフルエンザ流行期に入りました！

インフルエンザが全国的に増加しています。丹後保健所管内でも増加傾向が続いており、学級閉鎖される学校も出てきています。

今後、数週間でピークに向かうものと考えられますので、手洗い、うがい、人混みを避ける、咳エチケットなどの予防対策に努めましょう。

また、発熱、せき、全身倦怠など症状があれば病院受診しましょう。

学校でも、中間休み後、給食前、掃除後に手洗い、うがいを始めました。

インフルエンザとかぜのちがい

	インフルエンザ	かぜ
伝染力	強い	それほど強くない
感染から発症まで	急に高い熱がでる。 潜伏期間（熱が出ても症状が出ない期間）は、1～3日くらい	熱が出る時は徐々に出てくる（出ないこともある）。
症状	全身に症状が出て重い （悪寒、強い頭痛、だるさ、筋肉や関節の痛みなど）	全身におよぶ症状はほとんどない。 （くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどのいがらっぽさなど）
熱	40度くらいの高熱	37～38度くらい
登校	熱が下がってから2日たつまで出席停止。 医師の指示に従う。	症状によって判断する。

かぜやインフルエンザにかかりやすい生活習慣の人はこんな人

こんな人は要注意！

対応策はこれ↓



- 手洗いやうがいをあまりしない** → ウィルスなどがついた物に手を触れて感染することを防ぐために、しっかりと手洗いをしましょう。
- 栄養が偏りがち** → 日頃から栄養が偏らないよう、バランスのいい食事を心がけましょう。
- 睡眠不足** → 睡眠不足は体の抵抗力を落とす原因です。生活のリズムを整え、十分な睡眠をとりましょう。
- あまり水分をとらない** → 体の水分が少なくなると、鼻やのどの粘膜がウィルスなどを排除する働きが弱まるので、乾燥する冬の時期こそ、十分な水分補給をしましょう。
- あまり運動をしていない** → 日頃から適度な運動で免疫力を上げておきましょう。
- 口元や顔に手を触れるクセがある** → 口元や顔、髪の毛に触るクセがあると、手についたウィルスなどを口の中に運んでしまう原因になるので、気をつけましょう。
- 部屋が乾燥している** → 部屋の乾燥で体から水分が奪われ、乾燥した空気中ではウィルスが長時間漂うこととなります。しっかりと保湿しましょう。
部屋の湿度は50～60%が目安です。
- 人ごみに出ることが多い** → 人ごみでは、かぜをひいた人の咳やくしゃみのしぶきを吸い込む危険性が高まります。不必要な外出は控えましょう。かぜをひいたときは、必ずマスクをしてしぶきを飛ばさないことも大切です。