

ほけんだより

竹野小学校
平成 20 年12月15日
NO.11

さむい日が続いています。ボール遊びなどで汗をにじませる人がいる反面、せきや鼻水がでる人が増えています。二学期もいよいよよめくりの時期となりました。体調をくずさないためには、「早寝、早起き」の規則正しい生活と、「うがい、手洗い」で普段から予防を心がけていきましょう。

かせ・インフルエンザを予防しよう

病原体	うつりかた	発病	さむけ	発熱	からだのいたみ
かせ 細菌など	あまりおおくの人にうつらない	ひかくてきゅっくりすすむ	ひかくてきかるい	あまり高くない	よわい
インフルエンザ インフルエンザウイルス	おおくの人にうつる	とつぜんかかる	つよい	38~40度くらいの高い熱がでる	つよい

その一、つよいからだづくり

- バランス良くもりもり食べる。
- 適度な運動をして体力をつける
- ビタミンCをたくさんとると、抵抗力が高くなる
(みかん、ブロッコリー、いちご、ピーマン、トマトなど)
- ストレスをためない。(免疫力という病気と闘う力が弱くなる)



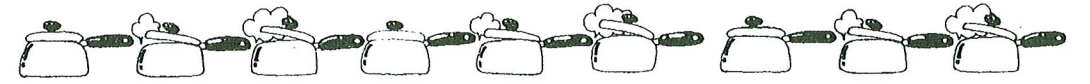
その二、体の中にかぜのウイルス入れさせない



- うがい、手洗いをしっかりとる
- 人ごみはさける
- 室内の換気と加湿(かぜのウイルスは、湿り気のあるところでは生きられない。)
- 予防接種をうけよう

その三、かぜをひきはじめたら...

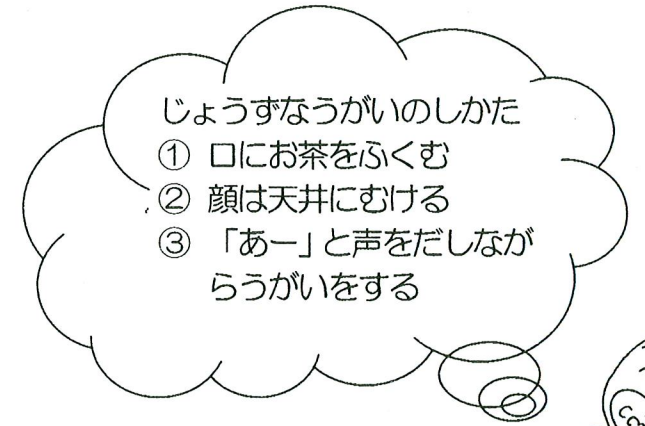
- 水分をたくさんとって、あたたかくして寝る。
- 高熱がでたり、具合が悪くなったときはお医者さんにみてもらおう。



竹野小学校では明日から

お茶うがい

をします。
給食前に、保健給食部が各自のコップに配ります。



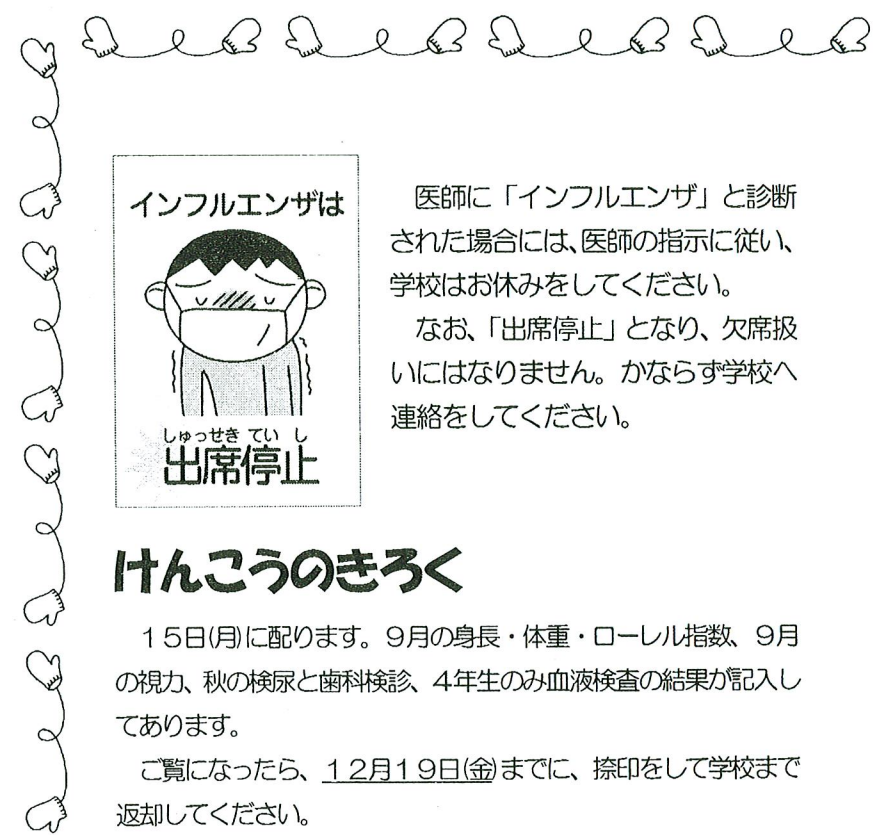
- しょうすなうがいのしかた
- ① 口にお茶をふくむ
 - ② 顔は天井にむける
 - ③ 「あー」と声をだしながらうがいをする



なぜ、お茶なの？

お茶の中にはカテキンという殺菌パワーのある成分が入っています。お茶でうがいをすることによって、かぜやインフルエンザウイルスの力を弱め、感染力を弱くしてくれるからです。

ガラガラとブクブク



インフルエンザは



医師に「インフルエンザ」と診断された場合には、医師の指示に従い、学校はお休みをしてください。
なお、「出席停止」となり、欠席扱いにはなりません。かならず学校へ連絡をしてください。

けんこうのきろく

15日(月)に配ります。9月の身長・体重・ローレル指数、9月の視力、秋の検尿と歯科検診、4年生のみ血液検査の結果が記入してあります。

ご覧になったら、12月19日(金)までに、捺印をして学校まで返却してください。