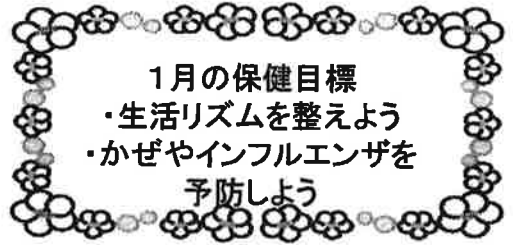


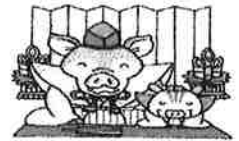


平成30年度
1月7日(月)
豊見城市立
豊崎小学校



1月の保健目標
・生活リズムを整えよう
・かぜやインフルエンザを
予防しよう

今年(ことし)の干支(えと)は亥(い)。動物(どうぶつ)ではいのししがあてられています。十二支を草花の成長にたとえると、最後の年にあたる亥年は「種の中にエネルギーをためて次につなげる」時期だそうです。みなさんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。今年もどうぞよろしくお祈りします。



インフルエンザに注意しましょう！

◎ かぜとインフルエンザ、ちがいを知ろう！

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどのいたみ、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せきなど	悪寒、頭痛、筋肉痛など、全身
熱	37~38℃くらい	38℃以上の高熱
進み方	ゆっくり	急激
治るまで	一定ではない	7~10日くらい

インフルエンザはうつる力が強いので、かかった人は登校してはいけません(症状が出てから5日間が熱ち、かつ熱が下がってから2日間が寝つまで:2012年4月より)。症状をくらべてみて、インフルエンザではないかと困ったら、必ずお医者さんにみてもらいましょう。

せきやくしゃみ、こんなに飛んでいます！



おうちの方へ

「手洗い」「うがい」「栄養と睡眠」「換気」など、ご家庭でも予防を充分心がけてください。

もし、「インフルエンザかも」という症状が出たら、病院を受診してください。インフルエンザと診断されると出席停止の扱いになりますので、学校へ早めにお知らせ下さい。出席停止期間が過ぎましたら「出席停止解除願い」をお子さんに持たせて登校させてください。

期間は、発症後5日間かつ解熱後2日を経過するまでとなっています。

出席停止解除願いや出席停止期間早見表などは本校のHPに載せています。ご覧になってください。



マスクの使い方、
正しいですか？

思い当たるものはあるかな？

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる



ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

健康のための重ね着テクはこれで決まり

1 枚目

下着を着よう

汗を放熱すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2 枚目

少しの余裕で
空気の層を

ぴったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。

3 枚目

暖かい
ふんわり素材をオン

ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



4 枚目

アウターで
風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。



すすめ!

元気っ子へのみち

ルール

- ・元氣のための習慣を全部たどってゴールしてね
- ・1回通った場所は2回通れないよ

スタート

A

シャキーン!
はやねはやおき



D

残さず食べるよ!
もぐもぐごはん



F

あっはっは!
笑ってストレスげきたい



C

毎朝もりもり!
バナナうんち



G

ふう〜っ!
ゆったりおふろいい気持ち



B

体ほかほか! 外あそび



E

あわあわゴシゴシ
ていねい手洗い



ゴール



ゴール...A→C→B→E→D→F→G