

# ほけんだより

12月

H28. 12. 22  
No. 6  
上田市立北小学校  
保健室



もうすぐ冬休みですね。お年取りやお正月があり、楽しみにしている人も多いと思います。食べ過ぎや夜ふかして、体調をくずさないように気をつけましょう。

## ☆かぜやインフルエンザ、胃腸炎にご用心！！

この時期はやるのが胃腸炎やかぜ、インフルエンザです。  
だるさや頭痛、腹痛を訴え、保健室へくる人が多くなってきています。保健室で熱をはかると38℃の熱が・・・という場合も増えています。手洗いやマスクをしっかりと、予防していきましょう。

## ウイルスはどこから来るの？



インフルエンザや胃腸炎のウイルスは、どうやって身体の中に入って来るんだろう？

### <せきくしゃみから>

感染者がせきくしゃみをすると、たくさんのウイルスがつばと一緒に飛び散り、空気と一緒にまわりの人の身体に入り込みます



### ㊟こうやってブロックしよう！

マスクをして、ウイルスが身体の中に入ることを防ごう。自分がせきくしゃみをしているときもマスクを忘れずにね。



### <さわったところから>

ドアノブや手すりなど、みんなが使った物にウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると身体の中に入っていきます。



### ㊟こうやってブロックしよう！

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使っていねいに。うがいはぶくぶくうがいとガラガラうがいをセットで。



### <くわいから>



ずっと部屋の窓を閉め切っていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

### ㊟こうやってブロックしよう！

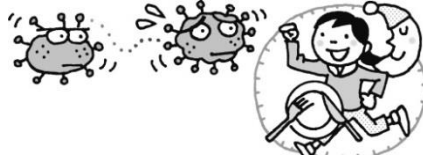
寒くても、窓を開けて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もすっきりするよ。



# ☆ウイルスに負けないようにしよう！！



●うがい・手<sup>て</sup>あらい



●規則<sup>きそくただ</sup>正しい<sup>せいかつ</sup>生活をして、健康<sup>けんこう</sup>で元気<sup>げんき</sup>な身体<sup>からだ</sup>



●人がたくさんいるところではマスクをしよう

●ワクチン…ワクチンは、発症<sup>はっしょう</sup>や重症化<sup>じゅうしょうか</sup>を防ぐ効果<sup>ふせ</sup>が期待<sup>こうか</sup>できます。



## 1月の発育測定

- 17日(火) 6年生
- 18日(水) 5年生
- 19日(木) 4年生
- 24日(火) 3年生
- 25日(水) 2年生
- 26日(木) 1年生

身長<sup>しんちよう</sup>と体重<sup>たいじゆう</sup>を測定<sup>そくてい</sup>します

※運動着<sup>うんどうぎ</sup>の半そで半ズボン<sup>はん</sup>でおこない<sup>わす</sup>ます。忘れ<sup>わす</sup>れずに。半そで<sup>はん</sup>運動着<sup>うんどうぎ</sup>の中に長そで<sup>なが</sup>を着<sup>き</sup>たり、半ズボン<sup>はん</sup>の中にタイツをはき<sup>は</sup>きません。



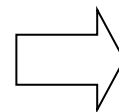
(お家の方へ)

## 1月10日(火)の朝、健康観察をお願いします

1月10日から3学期です。そこで、朝の健康観察をお願いします。『いつもと様子が違う』『体調が悪い』等の場合は必ず検温をし、体調が悪い時は無理をせず、休むようにしてください。

- 頭痛、のどの痛みがある
- せき、くしゃみをしている
- 身体が痛い(関節痛)
- 元気がない
- 食欲がない

こんな様子の場合は…



熱を測る



熱が37.5度以上(平熱が低い・高い場合は平熱より1度高いことを目安としてください)ある場合は医療機関を受診してください。

☆登校する前に確認をお願いします。

○ハンカチ、ティッシュは持っていますか？

手洗いをした後、手をふくためにハンカチは必要です。ハンカチをポケットに入れる習慣をつけましょう。

いちねんす はや ことし びょうき げんき す  
一年過ぎるのは、早いものですね。今年もけがや病気をすることなく、元気に過ごすことができましたか？  
やす ちゅう す かた き としあ げんき とうこう  
休み中の過ごし方に気をつけて、年明けには元気で登校しましょう。

