

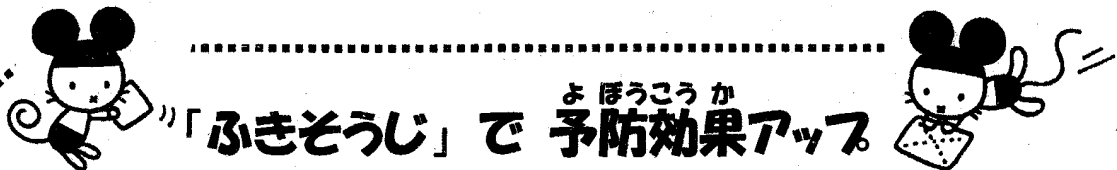
ほけんだより 12月

平成26年12月9日
山田小学校 保健室



2014年も、あと少しになりました。今年1年間、みなさんはどんなことが心に残っていますか？ 楽しかったこと、うれしかったことを思い返すと、またがんばろう！というエネルギーがわいてきますね。

1年間元気に過ごせた人も、最後に油断して体調をくずさないように、生活リズムに気をつけて2学期のまとめの時期を楽しく過ごしましょう。



「ふきそうじ」で予防効果アップ

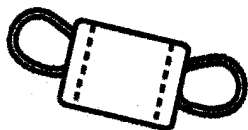
かぜの菌やインフルエンザのウイルスは、咳・くしゃみのしぶきや、鼻水などにさわった「手」から広がっていきます。

つくえ、ドア、手すりなど、学校や家でみんながよくさわるところは、菌やウイルスがつきやすいところです。そういう物や場所をこまめに水ぶきすることで、菌やウイルスを減らすことができます。

手洗い・うがいや生活リズムに気をつけることはもちろんですが、ふきそうじもこまめに、予防効果をアップさせましょう。

保護者の方へ

- ・11月の感染症情報 インフルエンザ 2名
溶連菌 6名
伝染性紅斑 1名



- ・市内では11月から現在までに4校の小学校でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。感染性胃腸炎も流行が続いています。全国的にはインフルエンザは例年より早く流行レベルに達しています。本校ではまだ流行していませんが、発熱による欠席が増えていますので御注意ください。
- ・感染症対策用として、ランドセルに「マスク」を必ず1枚以上持たせてください。

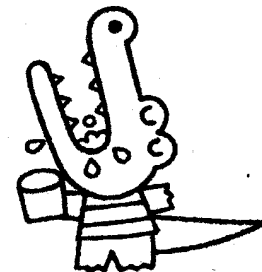
12月のほけんもくひょう

手洗い、うがいをしよう



1. 外からもどったとき
2. 食事のまえ
3. トイレのあと
4. せきやくしゃみのあと

どんな時に
しますか？



手は石けんを泡立てて20~30秒かけて洗いましょう。うがいは「ぶくぶくうがい」で口をゆすぎ、「がらがらうがい」でのどをゆすいでうるおしましょう。



冬のけんこうクイズ

に言葉を入れると
どんなメッセージが
出てくるかな？

- ① 寒いときは、これにゆっくり入って温まりたいですね。
- ② 毎年、いつ降るのが楽しみです。
- ③ 指先を冷えたままにして急に温めると、こうなってしまうかもしれません。
- ④ 咳が出るときは、必ずこれをつけるのがエチケットです。
- ⑤ 食事のあとは、忘れずお口の中をきれいにしましょう。



①			ろ
②		つ	
③	し		
④	ま		
⑤			が

