

ほけんだより

12月

佐屋小学校
保健室
H28.11.30
第9号

朝晩の気温が10℃を下まわるようになり、すっかり冬を感じるようになってきました。登下校の服装も、暖かな上着が欲しくなりますね。調子がすぐれない時はしっかりと休養し、元気な時は、しっかり体を動かして、寒い冬を乗り切っていきましょう。体を動かした後は、手洗い・うがい・汗の始末をしっかりとっておきましょうね。



人権週間: 12月4日~10日

貼るカイロを使うときは



冬のけんこうチェック

できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手あらい・うがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> 下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたためり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからない・うつさない方法を知っている

12月の保健行事: 体重測定 1日(木)1年生、2日(金)個別・2年生、5日(月)3年生、6日(火)4年生、8日(木)5年生、9日(金)6年生

12月の保健目標

寒さに負けない体を作ろう

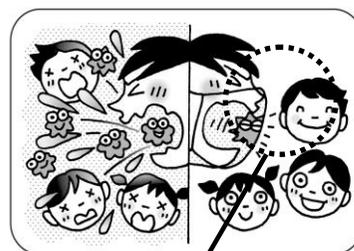


佐屋小学校インフルエンザ情報

佐屋小学校近隣の幼稚園、保育園、小学校ではインフルエンザにかかった人がいましたが、感染は広がっていないとのことです。佐屋小学校内では、11月までにインフルエンザにかかった人は一人もいませんでした。インフルエンザの予防はもちろん、インフルエンザにかかった場合、感染をさけるため、うつさないようにするという全員の意識が必要ですね。



~かぜやインフルエンザの感染経路をみてみよう~

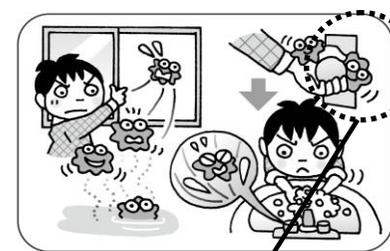


飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウィルスが飛び散ります。まわりの人は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!

自分が咳やくしゃみをしているときは必ずマスクをつけよう。周りの人もマスクをすることでウィルスがからだの中に入ってくるのを防ぐことに。

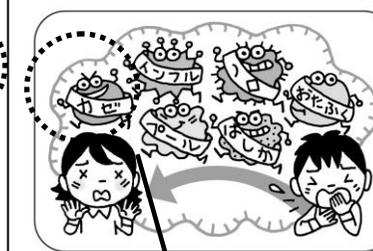


接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使うものにはウィルスがついていることも。ウィルスがついた手で口や鼻を触ると、体の中に入ってきます。

こうやってブロックしよう!

手あらい、うがいをこまめにしよう。手あらいは石鹸を使っていねいに。うがいはぶくぶくとガラガラをセットでおこないます。



空気感染

ずっと教室や廊下の窓を閉め切っていると空気中にフワフワ浮かぶウィ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、教室や廊下の窓をあけてウィルスを外へ追い出しましょう。気分もすっきりします。