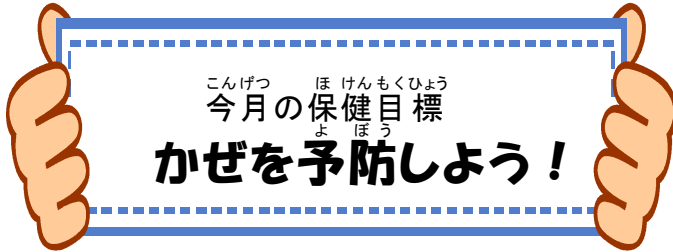


# ほけんだより



No. 25  
H30.1.10.  
青郷小学校



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標  
かせを予防しよう!

ふゆやす あ 冬休み明け、インフルエンザ (A型 B型) の両方) でお休みの人が出ています。しっかり予防していきましょう。

## かせ



ねつ たか 熱はあまり高くない



さむ かる 寒けは軽め



からだ 体のいたみは少ない



すす ゆっくり進む



あまり人にうつらない

## インフルエンザ



こうねつ で 高熱が出る



さむ つよ 寒けが強い



からだ 体のいたみが強い



きゆう しょうじょう で 急に症状が出る

かせとインフルエンザ、  
どちらがうの?

どうやってうつるの?



おお 多くの人にうつる



ひまつ(しぶき)で ウイルスが飛び散る (せきやくしゃみで 1~2メートル)

ドアなどについた ウイルスが手につく

ウイルスがついた手で食べる

ウイルスがついた手で目や鼻、口をさわる

# さあ、3学期！

冬休みの楽しかった思い出は大切に、  
でも生活リズムは一日も早く元にもどしましょう。



## お正月気分

から  
めけだす

## 5つの ステップ

ステップ  
5

### 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもいい。がんばろう！  
やれる！と思える目標を立てよう。

ステップ  
4

### からだを動かす(天気がよければ外で)

ほどよくつかれるのでよくねむれる。ちぢこまっ  
ていたからだど心がのびのびして気分スッキリ。



ステップ  
3

### 必ず朝ごはんを食べる

冬休み中、起きるのがおそくて朝ごはんぬきに  
なっていた人がいたら、何か少しでも食べよう。



ステップ  
2

### 少しの時間ボーっとする

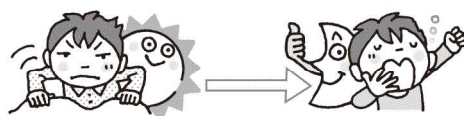
ただし、こたつやふとんの中ではダメ。できれば太陽の光  
を浴びながらボーっとするとからだも脳も目覚める。



ステップ  
1

### とにかくがんばって、ねむくても起きる

まずは早起き。それで自然に早ねの習慣が  
つきます。



\*生活リズムを早く取りもどすため、10～16日の1週間、3学期の「生活リズムチェック週間」を行います。

\*冬休み中にむし歯などの治療が終わった人は、報告書を早めに出してください\*  
(報告書をもっていない場合は、冬休み健康調査に書いてもらってもいいです)

## おうちの方へ

インフルエンザでも、普通のかぜと同じようなのどの痛みや鼻水、咳などの症状が見られることもあります。インフルエンザは感染力が強いので、周りにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、おかしいなと感じたら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。また、診断結果はできるだけ早く学校に連絡してください



なお、インフルエンザの出席停止期間は、法律(学校保健安全法)で『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児では3日)を経過するまで』と定められています。(発症した日を0日目と数え、その翌日が1日目となります)。解熱して元気になったようにみえても感染力が残っている場合がありますので、この期間を守っていただくようお願いします。