



H31. 1. 8 保健室

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごせましたか？ご飯をたくさん食べた人、たくさん遊んだ人、家でゆっくり過ごした人、それぞれいると思います。来週から元気アップ大作戦が始まります。冬休みの生活リズムから学校の生活リズムになおすチャンスです！金メダルがとれるように、しっかり取り組みましょう。



健康カルタに挑戦しよう！

読み札(上)にあう、取り札(下)を選んで、線でむすびましょう。

いいね	あせをかく きもちが	おいしい	なくしたら なんでも	あとには 食べた	むし歯ゼロ	ため	めざめる スツキリと	うがい	手あらい マスクして
-----	---------------	------	---------------	-------------	-------	----	---------------	-----	---------------

はやね・はやおき	スポーツは	すききらい	かぜよぼう	歯をみがこう
----------	-------	-------	-------	--------

【こたえ】

マスクして手あらい・うがい→かぜよぼう
スツキリとめざめるために→はやね・はやおき
あせをかくきもちがいいね→スポーツは

むし歯ゼロ食べたあとには→歯をみがこう
なくしたらなんでもおいしい→すききらい

インフルエンザが流行しはじめています

全国的にインフルエンザが流行しています。インフルエンザは、感染力が強いので、草めにインフルエンザにかかったことに気づくことが、友達にうつさないために大切なことです。「寒気がする」「頭が痛くてしんどい」など、いつもと違って体調が悪いときは、無理をしないで、おうちの人や担任の先生に伝えましょう。また、予防や友達にうつさないために、マスクをしましょう。必要なときにすぐに使えるように、予備のマスクを持ってきておきましょう。

かぜとインフルエンザのちがい

かぜ	インフルエンザ
鼻水・鼻づまり	さむけ
せき・くしゃみ	だるさ
のどのいたみ	頭痛
熱はあまり高くない	筋肉や関節のいたみ
ゆるやかに進行する	熱が高い(38度以上)
	急激に進行する

- ①ランドセルの内ポケットに、新しいマスクをいれておきましょう。
- ②忘れた場合は、学校のマスクを貸し出しします。後日、新しいマスクを1枚返却しましょう。
- ③鼻水がたくさんでるときは、箱ティッシュを持ってきてもかまいません。

かぜに負けない体をつくらう

