

ほけんだより 1月

鳥居松小学校 H30.1.9号

がくねん そろ がっき はじ
学年の総まとめをする3学期が始まりました。

がつ がつ ねん なか いちばんさむ じき
1月・2月は、1年の中でも一番寒い時期です。

そして、インフルエンザや胃腸かぜが流行する季節でもあります。

こんな季節だからこそ、よくねてよく食べよく遊ぶ
規則正しい生活をして、体の調子を整え、元気に登校
しましょう。

健康のために



はや はやお 早ね・早起きチャレンジ!

がつ にち か にち きん
1月16日(火)~19日(金)

寒い季節ですが、3学期も、朝から元気にスタートするために、早ね・早起きにチャレンジしましょう。
冬休みに、毎日朝ねぼうしていた人は、朝起きるのがつらいと思いますが、がんばって早起きして、規則正しいリズムを体におぼえさせましょう。
早起きすることで、夜には自然に早く眠くなりますよ。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能
出席停止期間	→							

..... にている？ちがう？
かぜ・インフルエンザ〇×クイズ



①かぜの症状がすすむとインフルエンザになる



②インフルエンザと同じように、かぜにも予防接種がある



③かぜよりインフルエンザのほうがうつりやすい



④かぜは人にうつせばなおるが、インフルエンザはなおらない



⑤かぜとインフルエンザのうつり方（かかり方）はほぼ同じ



⑥かぜは一年中かかるが、インフルエンザは冬にだけかかる



⑦かぜ薬はインフルエンザウイルスにはきかない



こたえとかいせつ

- ①...× かぜとインフルエンザは同じような症状が出ますが、別の病気です。
- ②...× ウイルスの種類がとても多いことなどから、予防接種はありません。
- ③...〇 インフルエンザのほうがうつる力が強く、症状も重くなります。
- ④...× かぜもインフルエンザも、ほかの人にうつしてもなおりません。
- ⑤...〇 手洗い、うがい、マスクなど、予防法も同じものがあります。
- ⑥...× インフルエンザも、どの季節にもかかることがあります。
- ⑦...〇 インフルエンザにはききません。受診してゆっくり休みましょう。

からだ ひ 体をおやさない5つの習慣

●毎日、朝食を食べる

朝食を食べることで体温があがります。ごはんやパンだけでなく、やさいやたんぱく質（肉・魚・大豆製品など）が含まれたバランスのとれた朝食がいいですね。温かいスープや飲み物がお勧めです。お味噌汁なら、バランスよく短時間で調理できますね。

●早ねをする

ねる直前までゲームをしたりテレビを見たりしていませんか？画面から出るブルーライトがすいみんの質をさげてしまいます。ねる前は、ゲームやテレビの画面を見ないようにして、低学年は9時、高学年は10時までには、ふとんに入りましょう。

●運動をする・外で遊ぶ

寒いからといって、ずっと部屋の中ばかりにしていると、体が硬くなり、けがをしやすくなってしまいますよ。体を動かすことにより、筋肉がきたえられます。そして、体温をあげてくれます。

●お風呂に入る

冷えた体をお風呂で温めましょう。そして、そのあとは、湯ざめをしないようにして早めにふとんに入りましょう。

●下着を着る

下着を着ると、皮ふと下着の間に温かい空気の層を作るので、体が冷えません。また、体温が外に逃げにくくなります。