

ほけんだより



平成26年度 12月号
春日井市立大手小学校



ゆき^{ゆき}が^ま舞うほどの^{さむ}寒さで、あつという^ま間に^{ふゆ}冬になりました。かぜを^ひいたり^{たいちよう}体調をくずしたりする^こ子が増えています。しっかり^た食べて、ぐっすり^{ねむ}眠り、^ふだんから^{たいちよう}体調を^{ととの}整えておきましょう。

12月の保健目標 姿勢を正しくしよう

さむ^{さむ}寒くなってくると、ポケットに^て手を入れて^{せなか}背中を丸めて^{ある}歩いている^{ひと}人をよく^み見かけます。ほかにも、^{さむ}寒い^ひ日でも^{したぎ}下着を^き着ていなかったり、^{したぎ}下着とスウェットシャツ^{だけ}だけだったり、^{みる}見るからに^{さむ}寒そうな^{ふくそう}服装の^{ひと}人がいます。^{からだ}体が^ひ冷えると^{たいちよう}体調を^{くず}崩しやすくなります。^{あたた}温かい^{ふくそう}服装で^{せすじ}背筋を^のピンと^{のび}伸ばし、^{ころ}転んでも^{さつ}さつと^て手が^う着けるよう^{りょうて}両手を^{うご}動かして^{やす}やすくしておきましょう。



お家の方へ

～ 冬の感染症にご注意を ～

早いかな…と置いていましたが、インフルエンザが少しはやっているようです。11月中旬から始まり、12月上旬には、春日井市内でもインフルエンザによる学級閉鎖がありました。愛知県では、「インフルエンザの流行入りしました」と12月3日に発表されています。インフルエンザの出席停止期間は、発症してから5日を経過するまで、となっています。お医者さまの指示に従って、体調がよくなってから登校してください

また、RS ウィルス感染症や感染性胃腸炎、水痘なども少し出ているようです。楽しい冬休みを元気にすごすために、生活リズムを整え、体調を崩さないように気をつけてください。

よいお年をお迎えください。

かぜ・インフルエンザのウイルスは…

① こんなことが大スキ

かんそう かくき 乾燥した空気
しめぎった部屋
ハクシヨン!
マスクなしのせき・くしゃみ
なかまがたたくさん ぶえるぞ～

② こんな子が大キライ

よく寝る
よくからだを動かす
よく食べる
よく手を洗う