

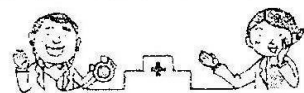
# ほけんだより

貝塚市立 東山小学校  
(ほけんし) \*  
平成25年1月29日  
NO.23



3学期がはじまって3週間がすぎました。校内でも少しずつインフルエンザや風邪でのお休みが増えてきています。けれども、みんなが毎日手洗い・うがいをしてきているおかげで、大きな広がりはまだ見せていません。

ですが、朝から体調があまりよくないな...と思ったときは無理せずゆっくり休んでくださいね。



## インフルエンザについて

1月に入ってから関東地方を中心に流行が始まり、大阪府でも流行期にはいりました。現在、流行しているインフルエンザウイルスのほとんどは、インフルエンザA型(香港型)といわれています。

また、全体的な感染状況としては、かぜが一番多く、その次にインフルエンザ、感染性胃腸炎、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌)、水痘の順で感染が多くなっています。インフルエンザについてはこれから、流行が見られてくると思いますので、ご家庭でも朝の体調チェックなど、よろしくおねがいします。



### ~インフルエンザA型について~

【症状】

- ・高熱がでる(38~40℃近い熱)
- ・さむけ、悪寒・つよい関節痛
- ・頭痛、全身の倦怠感 など



てあらいか  
カゼ・インフルエンザ予防  
の基本です!!



# 冬休み健康カードについて

冬休み健康カード、みんながんばってチェックと振り返りコメントを書いてくれました! 保健委員会のみなどと一緒に1枚ずつチェックをして、はんこを押しました。また、健康カードのチェックから、上手にふりかえりができていた児童は、集会で何人が発表しました。ほけんだよりでも一部、ご紹介したいとおもいます♪

### ふりかえり・がんばること

- ・あさ、ばんはみがきできるようにがんばる。
- ・もっとおてつたいをしたかった。
- ・うがいをてあらいをがんばった。

### 3学期からがんばること

- ・はやね、はやおきをする。
- ・自分からおきるようにする。
- ・おかあさんのつたいをもっとやる。

### ふりかえり 2年

・外であんまりあそんでなかったから、3学期から外でいっぱいあそぶ。  
・ねる時間がおそかったから、これからは早くおたい。

### 3学期からがんばること

- ・はんかち、ティッシュを毎日もってくる。
- ・外からかえてきたら、手あらい、うがいをきちんとやること!

### ふりかえり 4年

- ・あまりおてつたいをしてなかったから、これからは、してきたいです。
- ・てあらい、うがいをした後は気持ちよかったです。

### ふりかえり・がんばること

整理せいとんをあまりできなかったので、学校で机の中やロッカーの整理せいとんをがんばる。

### ふりかえり

冬休み健康カードのおかげで、きそくたしい生活かできました!!

### 3学期からがんばること

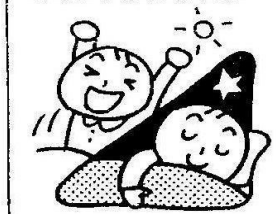
- ・もっと体をたくさん動かして、体力をつけたい。

### 3学期から

きそく正しい生活をこころがけていきたいと思います♪

## きそく正しい生活習慣が元気のひけつ

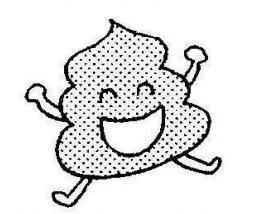
はやね・はやおきしてぐすりねむろう



3食しっかり食べよう



毎朝うんちをしてスッキリしよう



外で元気に体を動かそう

