

# ほけんだより



賞塚市立中央小学校 保健室 2016年12月

2学期は、遠足、中央っ子まつり、音楽会など、楽しい行事がいっぱいありましたね。そして、この秋は、雨がよく降り、あたたかくなったり、急に寒くなったりと気候がとても不安定でした。また、学校では、おたふくかぜや感染性胃腸炎が流行っています。これから、いよいよ冬本番。早い時期からインフルエンザの流行も予想されています。楽しかった思い出を力に、これからはずっと「はやね・はやおき・あさごはん」で、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

## せいけつオリンピック結果発表！



## ハンカチ・ティッシュも持ってますか？



11月の生活アップ週間に、「せいけつオリンピック」を行いました。今回は、1学期とくらべて、ほとんどのクラスで、ハンカチ・ティッシュ忘れの数が減り、メダル獲得まで「あと一歩」というクラスも、増えてきました。ふだんから、ハンカチ・ティッシュを忘れないように、クラスのみみんなで声をかけあって練習してくださいね。3学期には、もっとたくさんのクラスがメダル獲得できるよう応援しています！

## メダル獲得

### おめでとうございます！

- パーフェクトメダル(忘れた数:0)..... 2の3 6の1
- 銀メダル(忘れた数:1)..... 101
- 銅メダル(忘れた数:2)..... 1の2 2の2 5の1 6の3 6の4
- メダルまであと少し!(忘れた数:4)..... 2の4 4の3

## 冬のけんこうチェック

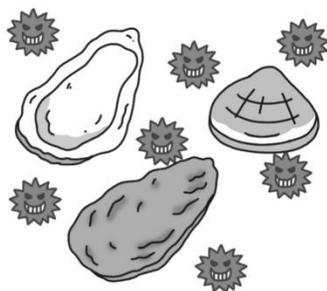
<input type="checkbox"/> 手あらい・うがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きれいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたたまり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからない・うつさない方法を知っている

## おうちのかたへ... 気をつけて！感染性胃腸炎！ \*下着を着よう！\*

最近、学校では、感染性胃腸炎が流行っています。その中でも、特に「ノロウイルス」は、感染力が高く、症状も非常に強く出るといわれています。感染経路を知り、ウイルスが体内に侵入するのを前もって防ぐことが、とても大切です。

## ノロウイルスの主な感染経路は？

汚染された二枚貝から



下水道などから海に流れて来たウイルスで汚染された二枚貝(カキなど)を、生や十分加熱せずに食べることで感染する。

感染した人の手を介して



調理する際に感染した人の手指等を介して食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることで感染する。

感染した人の便や嘔吐物から



便や嘔吐物を処理する際に手指等を介してウイルスが口に入ったり、処理が不十分で乾燥し浮遊したウイルスを吸入したりすることで感染する。

## したぎき 下着を着よう！

下着はつよ〜い味方です

寒いからとたくさん服を着こんで、着ぶくれしている人はいませんか？ そんなときのつよ〜い味方が「下着」です。重ね着のポイント「空気層」をつくることですが、その際、一番下には体にほどよくフィットする下着を着ます。そして、その上にシャツやセーターを重ねていくと、効率よく空気層が作られ、体を保温してくれます。これならそんなに厚着をしなくてもよいですし、体の動きもさまたげられません。また最近では、汗を吸収すると熱を発してあたたかくなる素材の下着もあります。うすくても寒さを上手に防いでくれますよ。



# ひときも 人の気持ちには、どんな種類があるの？

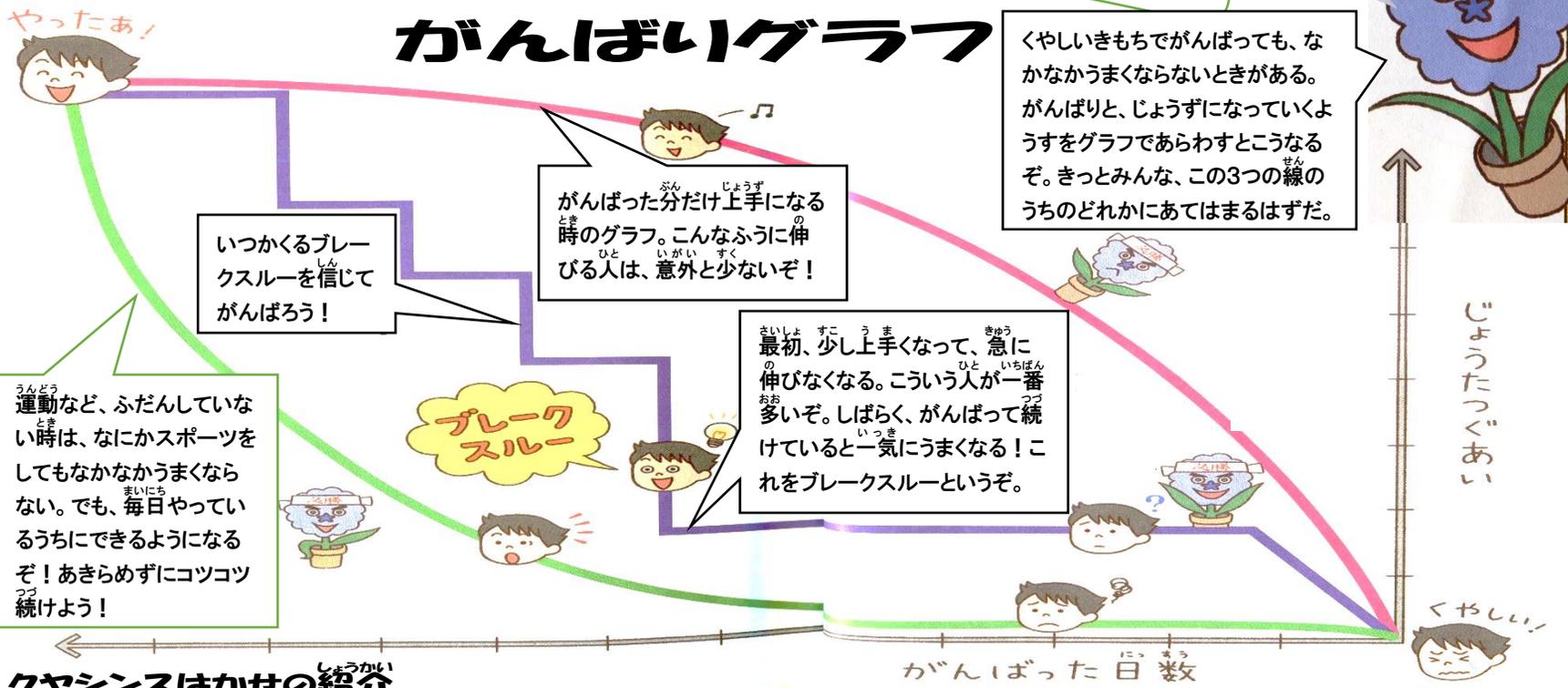
ただいま  
ほけんしつまえ けいじちゅう  
保健室前に掲示中



ひとこころお  
人の心に起こるいろんな  
「きもち」をキャラクター  
にして紹介しています。ど  
んな「きもち」も、その人  
にとっては大切なエネルギ  
ー。上手に受け止めて仲良  
くつきあえたらいいです  
ね。今日の「きもち」はどん  
な「きもち」かな？保健室前  
に見にきてくださいね！

がんばっても、なかなか  
じょうず  
上手にならないときは？

## クヤシンスはかせの がんばりグラフ



**クヤシンスはかせ**

出てくるとき  
まけたとき  
強さ☆☆☆☆

くやしいきもちのせい。何か  
でまけたときは、こいつの力を  
上手につかって、どんどん前に  
すすもう！

保健室に「しんどい」「おなかがいたい」といってくる人の体温を計ってみると、驚くほど低いことがよくあります。「冷えは万病のもと」といわれるように、低体温は様々な体調不調をまねきます。下の絵を参考に、体温をしっかりと上げて、いつも元気に過ごしましょう。

## 寒い冬 健康的に体温を上げよう！

Good Morning!

体内時計をリセット！  
活動モードに切り替え！

**朝日をあびる！**

寝ている間に下がった体温、  
エネルギー充電でアップ！

**朝食を食べる！**

充電機

<高橋書店「こころのふしぎ  
なぜ？どうして？」より>

スポーツだけじゃない  
お手伝いもオススメ！

**体を動かす！**

シャワーで済ませずに、  
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！

**湯船につかる！**