

ほけんだより



いづかしりつちゅうおうしょうがっこう
負塚市立中央小学校

ほけんしつ
保健室

2016.12

待ちにまった冬休みがいよいよ始まりますね!! 長いお休みをみなさんはどのようにすごす予定ですか? 楽しい行事がたくさんある冬休みですが、学校がお休みでも規則正しい生活を心がけて、生活リズムを崩さないようにしましょう。カゼやインフルエンザ、感染性胃腸炎などに気をつけて、楽しい冬の思い出をたくさん作ってください!!

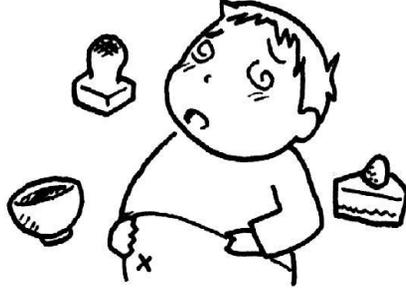


ふゆやす けんこうせいかつ 冬休みの健康生活

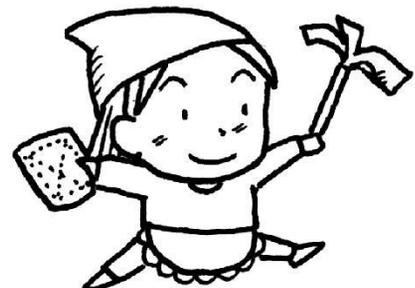
次のようなことを心がけてすてきな冬休みにしましょう。



ことわ 断る勇気を!



た 食べすぎには要注意!



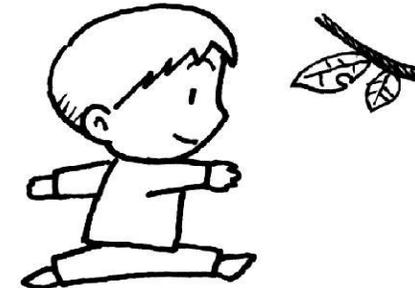
すす 進んでやろう、お手伝い!



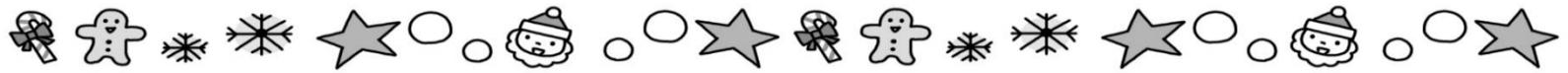
よ 夜ふかしせずに早寝、早起き!



びょうき 病気の治療をすませよう!



しっかり動こう、冬休み!



この症状、かぜ? インフルエンザ?

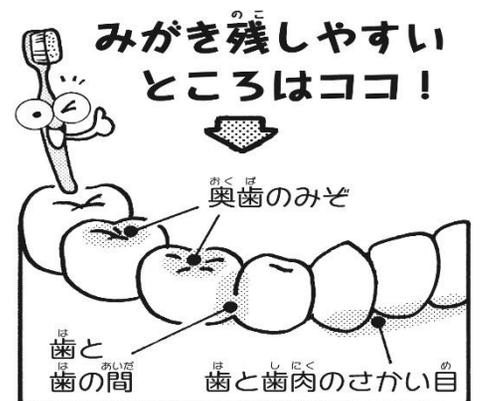


	かぜ	インフルエンザ
症状が出るところ	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37~38度くらい	38~39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	後から出る
せき	少し、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	かるい	つよ強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	つよで強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	つよ強い

かぜとインフルエンザには同じような症状が出ることが多いため、たとえば「重いかぜ」と「軽いインフルエンザ」は区別がむずかしいことがあります。「ちょっとしんどいかも」と思ったら、早めにお医者さんにみてもらうことが大切です。

はみがきできていますか?

冬休みも『はみがきカレンダー』に挑戦してもらいます!!
今回ははみがきカレンダーの絵は、保健委員会のみなさんが一生けん命かいてくれました。どの学年もすてきなカレンダーに仕上がっています。次はみなさんが毎日 はみがきをがんばって、カレンダーに色を塗り、もっともつてすてきな はみがきカレンダーにしてください。
始業式の日提出して、どんなカレンダーになったか見せてくださいね。
みがき残しやすいところに注意しながら、ていねいにはみがきするようにしてください。



冬休みもはみがきがんばろう!!