

ほけんだより



負塚市立中央小学校

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！！

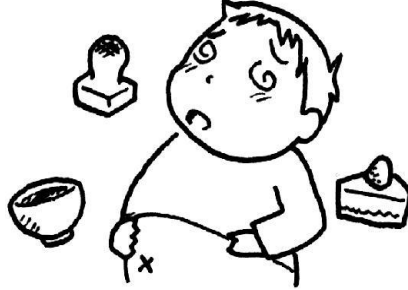


ふゆやす けんこうせいかつ 冬休みの健康生活

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。



断る勇気を！



食べすぎには要注意！



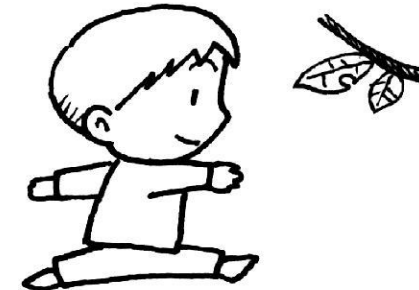
すすんでやろう、お手伝い！



夜ふかしせずに早寝、早起き！



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？

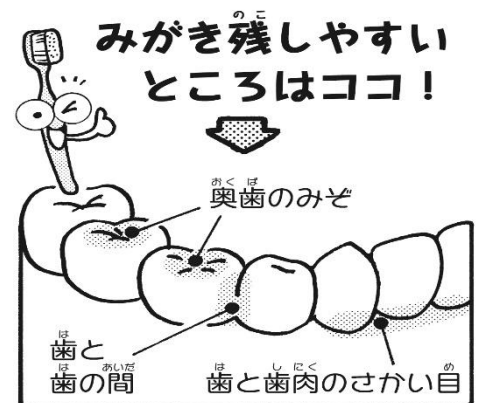


	かぜ	インフルエンザ
症状が出るところ	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37～38度くらい	38～39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	後から出る
せき	少し、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	軽い	強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	強い

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！！
 今回の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のはみがきをがんばって、カレンダーに色を塗り、もっともっとう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！！