

# ほけんだより



令和元年 1月9日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

しんねん 新年あけましておめでとうございます。ふゆやす 冬休みは、クリスマス、おおみそか 大晦日、しょうがつ お正月とイベントがたくさんありましたね。かぞく ともだち たのす 家族や友達と楽しく過ごすことができましたか？おいしいものを食べすぎてしまったり、いつもよりねるのが遅くなってしまったり、せいかつ 生活リズムが乱れてしまった人もいます。はやもと 早めに元のリズムに戻すように心がけましょう。

## こんげつ けんこうもくひょう ～今月の健康目標～

「インフルエンザをよぼう 予防しよう」



よぼう  
予防の「さ」「し」「す」「せ」「そ」をおぼえよう！

さ しょく た  
3食しっかり食べる

し しつど あ  
湿度を上げる

す すいみん  
睡眠をしっかりとる

せ せっ て あら  
石けんで手を洗う

そ そと あそ  
外で遊ぶ



インフルエンザウイルス

は、げんき からだ にがて  
元気な体が苦手

です。しょくじ すいみん うんどう  
食事、睡眠、運動

をして、ウイルスにま  
負け

ないからだ  
をつくろう！



## 咳エチケットをしよう

せき はのみず  
★咳・鼻水・くしゃみが出るときはマスクをするか、ハンカチやティッシュで鼻と口を押さえましょう。まわりのひと かぜ  
に風邪やインフルエンザをうつさないためのエチケットです。

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

冬休みの生活はいかがでしたでしょうか？子どもたちにとっては楽しいイベントがたくさんあったことと思います。寝るのが遅くなってしまった日もあったのではないのでしょうか。早めに元の生活リズムに戻して、3学期も元気に乗り切りましょう。

## ◎朝の健康観察をお願いします◎

体調不良の悪化や感染症の拡大を防ぐために、朝起きたら、お子さんと一緒に健康観察をしてください。元気なことが確認できたら登校しましょう。



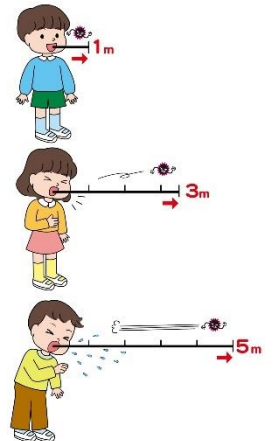
夜はよく眠れましたか？
朝ごはんは食べられましたか？
顔色は悪くないですか？
体温は高くないですか？
痛いところ、具合が悪いところはないですか？



## インフルエンザ 「うつらない」「うつさない」

インフルエンザの主な感染経路は、「飛沫感染」、「空気感染」、「接触感染」です。

- 飛沫感染・・・インフルエンザに感染した人から出るくしゃみや咳の中のウイルスを他の人が吸い込むことによって感染する。
- 空気感染・・・飛沫したしぶきが蒸発して乾燥し、空気中に浮遊したウイルスを吸い込んでしまい感染する。
- 接触感染・・・インフルエンザウイルスがドアノブや衣服など触れる部分に付着し、それに触れた手で口や鼻を触ったり、ウイルスがついた食べ物を食べたりすることで感染する。



※インフルエンザにかかったら、他の人にうつさないように咳エチケットなど配慮が必要です。インフルエンザウイルスは、マスクをせずに話すと約1m、咳をすると約3m、くしゃみをすると約5m飛ぶと言われています。

### 【養護教諭より】

冬休み前、子どもたちから「冬休みはおじいちゃんおばあちゃんの家に行くよ、家族で〇〇に行くんだよ」という話を聞きました。家族や親戚、友達と過ごす時間を楽しめたのではないかなと思います。また思い出話を聞くのを楽しみにしています。

一月は、一年の健康を願う日本の伝統行事が多くありますね。一月十一日は「鏡開き」です。この一年の無病息災を願って、正月に供えた鏡餅を下げて食べる日とされています。家族で行事食を楽しみながら、行事の由来や健康について話をするのも良いですね。

今年も、子どもたちが健康に過ごすことができるように力を尽くしていきますので、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

