

ほけんだより12月

かつ ほけんもくひょう
12月の保健目標
じぶん とも
自分も友だちも
たいせつ
大切にしよう。

植水小学校保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。インフルエンザ流行シーズンが早くも始まっています。感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りにしましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬のほうがきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからです。温かい食べものも寒い日に食べるとよりおいしく感じます。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。

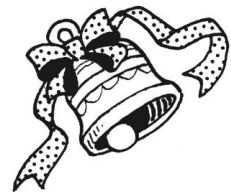


12月の保健行事

4日(木) 8020歯の健康教室学級単位指導・・・4年生

歯科指導・・・えがお学級

12日(金) 歯科健診・・・11/6(木)の欠席者・えがお・1・3・5年生



冬休みの歯みがきカレンダー

歯みがきカレンダーを配ります。いろいろな行事などで忙しい冬休みですが、忘れずに実施して、1月8日始業式の日に提出してください。

むし歯のある人は、この休みを利用してしっかり治しましょう。



考えよう、コミュニケーション ～言葉のチカラ～

自分のことをほめられるとうれしかったり、しんどいときにわかってもらえる少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ちこんだりしますね。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響をあたえることがあります。

メールやSNSなど、人と人とのコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)、どう思うかな?」「この言葉は、本当に自分が伝えたいことかな?」と、ちょっと立ち止まって相手や自分のことを考える…ふだんの生活で、そんなことを心がけていきたいものですね。



この症状、^{しょうじょう}なぜ? インフルエンザ?

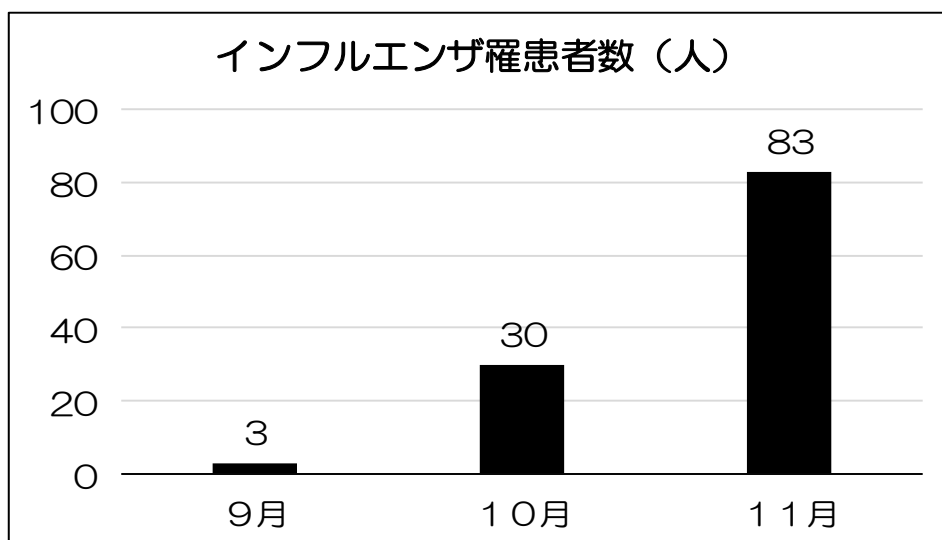


	か ぜ	インフルエンザ
^{しょうじょう} で 症状が出る場所	のどや鼻 ^{はな}	ぜんしん 全身
^{しょうじょう} 症状のすすみ方 ^{かた}	ゆっくり	はや 早い
はつ ねつ 発 熱	37~38度 ^ど くらい	38 ~ 39度 ^{どいじょう} 以上
はな みず 鼻 水	ひきはじめ ^で に出る	あと ^{あと} から ^で 出る
せ き せ き	すこ かる 少し、軽い	たくさん、つよ 強い
あたま いた 頭の痛み	かる 軽い	つよ 強い
きんにく かんせつ いた 筋肉・関節の痛み	あまり ^で 出ない	つよ ^で 強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	つよ 強い

かぜとインフルエンザには同じような症状^{しょうじょう}が出ることが多いため、たとえば『重い^{おも}かぜ』と『軽い^{かる}インフルエンザ』は区別^{くべつ}がむずかしいことがあります。「ちょっとしんどい^{おもしろ}かも」と思ったら、早め^{はや}に医者^{いしや}さんにみてもらうことが大切^{たいせつ}です。

かんせんしょう よぼうほう 感染症の予防法

- ^{てあら}手洗い・うがい
- マスク
- ^{じゅうぶん すいみん}十分な睡眠
- ^{よ しよくじ}バランスの良い食事
- ^{おんど しつど}温度・湿度コントロール
- ^{てきど うんどう}適度な運動
- ^{ひとご ちか}人混みに近づかない



（11月27日現在）

※インフルエンザの出席停止期間は、発症^{はつしやう}した後5日経過^{けいこ}し、かつ解熱^{かいねつ}した後2日を経過^{けいこ}するまでです。
（発症した日を0日と数えます。熱やせき等の症状が続いている場合は、出席停止期間が延長されます。）