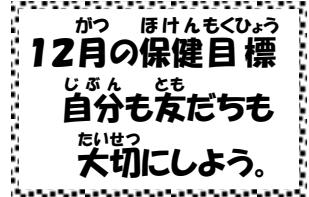


ほけんだより12月

きおん さ くうき かんそう ふゆ 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。



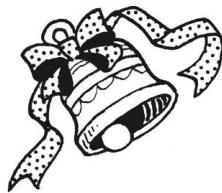
植水小学校保健室



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。



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つてもらえると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は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のですね。



この症状、かぜ？インフルエンザ？

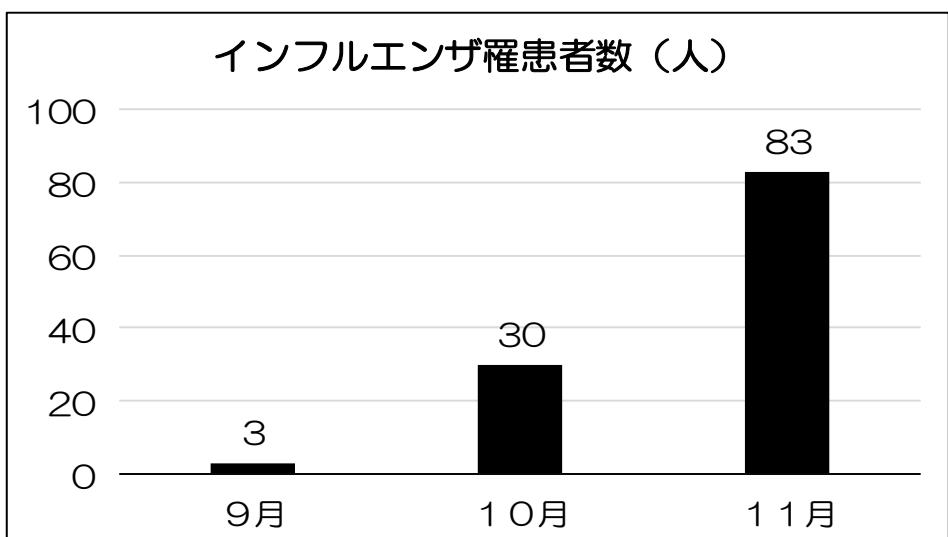


	かぜ	インフルエンザ
症状がでるところ	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37~38度くらい	38~39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	後から出る
せき	少し、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	軽い	強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	強い

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。

感染症の予防法

- 手洗い・うがい
- マスク
- 十分な睡眠
- バランスの良い食事
- 温度・湿度コントロール
- 適度な運動
- 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、発症した後5日経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでです。
(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。)