



ほけんだより

平成30年12月11日12月号
 新神田小保健室 No. 11
 ☆おうちの人と読みましょう☆

今月号の表は児童保健委員会によるほけんだよりです。
 保健委員長6年2組橋美咲さんが作成しました。

「かぜ・インフルエンザを予防しよう」

※しっかり予防でかぜをノックアウト※

のどのいたみ、せきが出てくる人がふえてきました。
 元気に冬をのりこえていきましょう。



しっかり手洗い うがい しっかりすすぎ

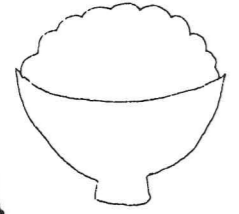


ハンカチを
 まいにち
 もってこよう!

1,2ねん ⇒ 9:00
 3,4ねん ⇒ 9:30
 5,6ねん ⇒ 10:00
 までにねよう!



しっかり栄養

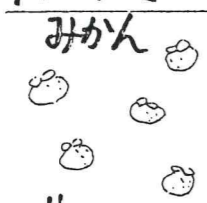


しっかり汗のしまっ



休みじかんや
 体育のあとに
 あせを
 しっかりふこよう!

冬が旬の食べ物には、
 ビタミンACEがいっぱい!
 たくさんたべよう!



ほうれん草 ビタミンA
 みかん ビタミンC
 かぼちゃ ビタミンE

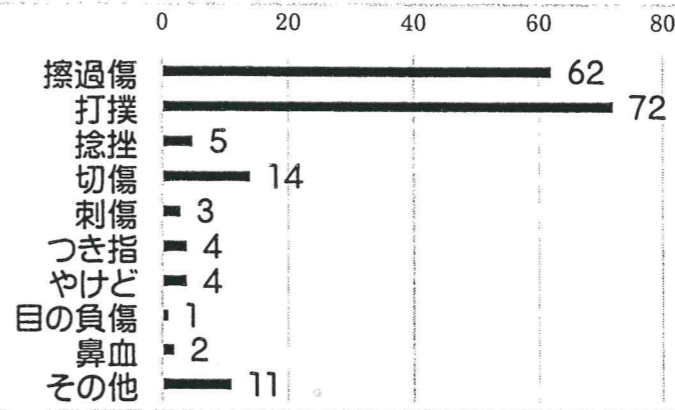
しっかりマスク



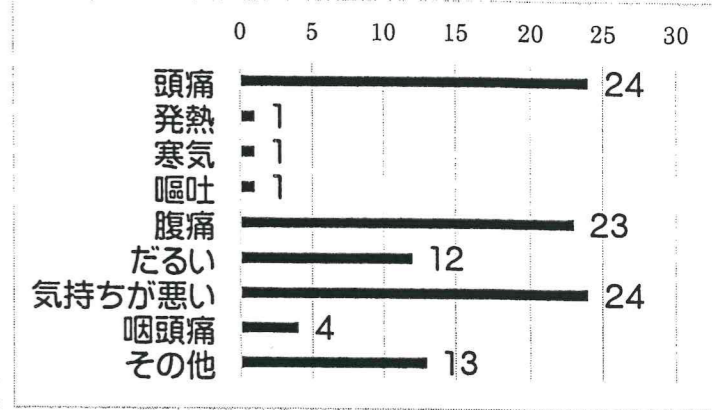
しっかり予防して
 かぜのない
 冬をすごそう!

11月の保健室利用状況

〇けが



〇びょうき



11月のけがは「打撲」が多く、病気は「頭痛」「腹痛」「気持ちが悪い」が多かったです。
 病気は、気温差が大きく、体調をくずす人が多くなりました。冬は、インフルエンザや感染性胃腸炎など
 が流行する季節です。ご家庭での登校前の健康観察をよろしくお願いいたします。

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



保健室から

先日、ついに県内でインフルエンザ流行期に入ったと報告されました。(石川県感染症情報センター)金沢市、
 でも、学級閉鎖をした学校があります。

手洗い・うがい、マスクの着用、早めの休養、規則正しい生活習慣などを身につけ、インフルエンザ・かぜを予防
 していきましょう。ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

うがい



のど、口の中... 2つのうがいでスッキリ

マスクをつけるのは こんなとき



保健室からのお願い

インフルエンザで欠席報告をされた場合、症状や出席停止期間等についてお知らせください。ご協力をよろ
 しくお願いします。