

# ほけんだより 1月

2008年1月7日

ノートルダム学院小学校

ほけんしつ



まだまだ寒い冬、新しい年がスタートしました。みなさん、今年はどうな年をしたいですか。これから色々なことにチャレンジして、どんどん楽しいことを見つけていってくださいね。何をすることも体力が勝負です。カゼをふきとばすくらいの気持ちで過ごしましょう。みなさんが健康に1年をすごせますように。

★ウイルスをあらいながぞう!  
★一度に3回以上しよう!

**た**くさん運動し、体力をつけよう。

**の**んびり、ゆっくり、おふろでリラック♪

**し**ょうね、マスク。のどが痛いときやせきがでる時には必ずね。

★ウイルスがついて弱った粘膜を待とう!  
★他の人にウイルスを飛ばさない!

**い**つも、手洗いはていねいに。

**の**どがいたくならないように、うがいをしっかりとしよう。

毎日、じぶんたちの体を大切にしてもらいたいという願いをこめて。  
名づけて、けんこうカルタ♪声に出して読んでみましょう。

**む**りをしない。しんどい時はゆっくりやすもう。

**う**いるすはびごみの中にかくさんいるのでできるだけ行かないように。

**と**ろうね。たくさん栄養を食事から。

**る**ーるにしよう。教室の空気の入れかえ、これ大事。

**だ**いじにしよう。自分の体に荷が大切か考えよう。

けんこうカルタを  
さんこうにして、  
カゼやインフルエンザに  
負けない毎日をおくりましょう。

## カゼ・インフルエンザに気をつけて

～インフルエンザの特徴～

- 熱と寒気** …寒気を強く感じ、38℃以上の高熱が出る人が多い
- 頭痛** …普通のカゼよりひどく痛むことがある
- 筋肉・関節の痛み** …体のあちこちが痛む
- 体がだるい** …体がだるく、食欲がなくなる人が多い

※重症化しやすいため、できるだけ早めに病院へ行きましょう  
※人にうつりやすいため、学校には来られません

もし、カゼやインフルエンザにかかってしまったら…

- たっぷり水分をとる
- 消化にいい食べ物を食べる
- ぐっすり眠る

保健委員さんたちがつくりました!

健康をテーマに色々なことを調べて、1人1人がパラパラ絵本を仕上げました。みなさん、保健室前に掲示してあります。よかったら、休み時間などに見に来てくださいね。

休み時間には窓をあけましょう

休み時間には**外側の窓**と**ろうか側の窓**を2つ以上あけ、空気の通り道をつくりましょう。  
新しい空気が入ってきて、気分や顔がスッキリし、カゼやインフルエンザのウイルスも外に出してくれます。

**体があたたまる 焼きみかんの作り方**

①みかんと皮ごとよく洗い、水気をふく。②フライパンやオーブンなどにみかんを置き、こげ目がつくようにひっくり返しながらか、全体をまんべんなく焼く ③少しこげ目がついたら、火を止め、温かいうちに食べる。 ※焼くことで皮の栄養が美へ移動し、栄養価が高まります。お家の人と一緒に作りましょう。

保護者の方へ  
毎朝、お子さまの健康状態をチェックしていただきありがとうございます。体調がおもわしくない場合は、無理をせず、お家でゆっくり休養していただきますようお願い致します。インフルエンザの場合は出席停止扱いとなりますので、病院で診断された場合は学校までご連絡ください。