

# ほけんだより 2がう

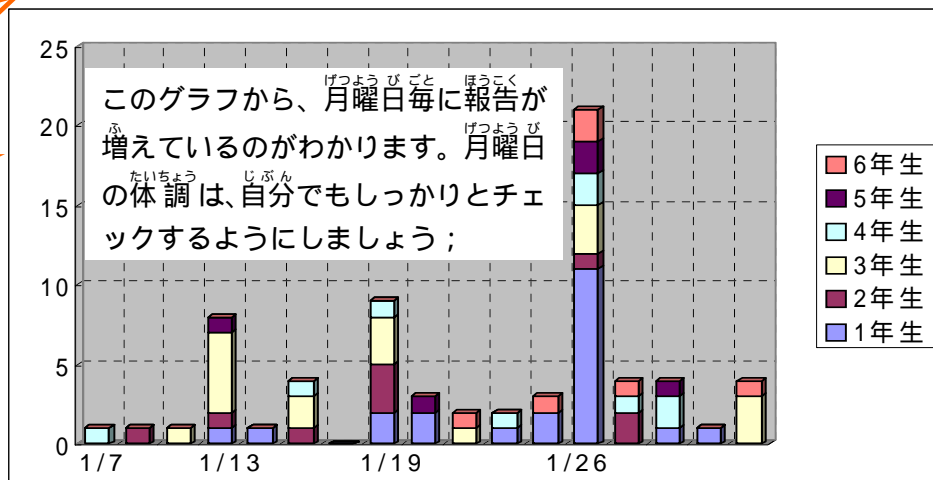
ノートルダム学院小学校  
ほけんしつ



今年度も、残すところ2か月。2月は「にげる」3月は「さる」といわれているように、今のクラスで過ごす時間もあと少し。6年生は小学校生活があとわずかですね。この1年、クラスのお友だちと楽しくなかよくできましたか？  
人とのつながり、コミュニケーションは「あいさつ」から！クラスのお友だちとなかよく大切な時間を過ごせるように、寒さに負けず背すじをピンとのばし、「アイエオあいさつ」で1日を始めましょう。  
ア:相手の目を見て イ:イキイキと ウ:うつむかないで エ:えがおで オ:大きな声で

## インフルエンザ注意報発令中！！

〈ND小 インフルエンザ 学年別 報告者数〉



1月の半ばから、インフルエンザでお休みをする人が増えてきました。先週には学級閉鎖をしているクラスもあります。1・2年生のスキー学習は終わりましたが、他の学年の人たちは、もうすぐスキー合宿を控えていますね。規則正しい生活と、しっかりうがい手洗いでカゼやインフルエンザを予防して、楽しく元気にスキー合宿をむかえられるようにしましょう。

### インフルエンザはやってきます！

**インフルエンザの特徴は**

- 高熱
- 寒気
- 全身痛

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が、急に出来ます……

部屋の加湿を心がけ、あたためて早く休む。

かかったかな…？とと思ったら……

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

### 予防の心がけ・忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 漏れめに注意
- 換気
- 体を動かす
- 人混みを避ける

お家の方へ

インフルエンザやカゼで欠席をする児童が増えています。保健室の来室理由も、体調不良を訴える児童が多くなってまいりました。ご家庭でも十分、朝の健康観察をお願いいたします。子どもたちの体調の変化は、「いつもとちょっと違うかな？」というお家の方のアンテナが一番です。ご協力をお願いいたします。

**〈健康観察のポイント〉**

顔色はどうか 食欲はあるか 熱はないか

せきやくしゃみがひどい場合などは、必ずマスクを着用させてください。体調がすぐれない場合、無理に登校させず、お家で十分に休養させてください。

## インフルエンザクイズ

さて、インフルエンザにかからないために、注意することは？どうすれば予防できる？みなさんちゃんと分かっていますよね？  
今話題になっている、新型インフルエンザも、予防の方法は同じです。「自分の体は自分で守る！」かかったときは「周りの人にうつさない！」  
さて、あなたは全問正解できるかな！？



こたえは、ほけんしつ前にあります！

カゼやインフルエンザのウイルスは、どこにたくさんいるでしょう？  
A:水の中 B:土の中 C:空気の中

ウイルスは、どこから体の中に入ってくるでしょう？  
A:耳 B:鼻 C:口

体に、ウイルスが入ろうとするときに体が自然にとる行動は？  
A:しゃっくり B:くしゃみ C:あくび

教室にとんでいるウイルスから体を守る方法は？  
A:歯みがき B:息をとめる C:うがい

ほかにもウイルスから体を守る方法があります。次のうちどれ？  
A:口をおさえる B:息をがまんする C:マスクをする

インフルエンザのとくちょうは？  
A:高い熱がでる B:体中がいたくなる C:うつりやすい

カゼやインフルエンザをふせぐ方法は？  
A:よく寝る B:いっしょうけんめい勉強する C:いっしょうけんめいゲームする