



1月 げんきです!

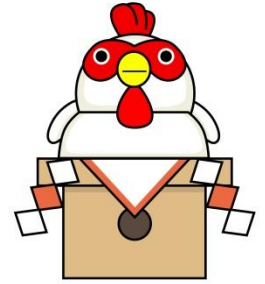
2016年度 ほけんだより

がくいんしょうがっこう ほけんしつ
ノートルダム学院小学校 保健室 中村 真美

あけましておめでとうございます。

2017年(ねん)がスタート(はじまり)しました。冬休み(ふゆやす)は楽しく(たの)過ご(す)せましたか?

空気が乾燥(くわいき かんそう)して、かぜ・インフルエンザ(りゅうこう きせつ)の流行(てあら)する季節(きせつ)になりました。手洗い・うがい・換気(かんき)をして元気に冬(げんき ふゆ)を乗り越(の)えましょう。



知っていますか?

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎(かんせんせい い ちようえん)のちがい

	かぜ	インフルエンザ	かんせんせい い ちようえん 感染性胃腸炎
しょうじょう で 症状(しょうじょう)が出る(で)ところ	のどや鼻(はな) のどや鼻	ぜんしん 全身	なか お腹
しょうじょう かつ 症状(しょうじょう)のすすみ方(かつ)	ゆっくり	はや 早い	はや 早い
はつねつ 発熱	37~38度(ど)くらい	38~39度(ど)以上(いじょう)	あまり(たか)高くない
はなみず 鼻水	ひきはじめ(はじめ)に出る	あと(あと)から出る	
せき	少し、軽い	たくさん、強い(つよ)	なか いた お腹(なか)の痛み(いた)
あたま いた 頭の痛み(あたま いた)	かるい 軽い	つよ 強い	は け 吐き気(は け)
きんにく かんせつ いた 筋肉・関節(きんにく かんせつ いた)の痛み	あまり(あまり)出ない	つよ 強く(つよ)出る	げ り 下痢(げ り)
だるさ・さむけ	あまり(あまり)ない	つよ 強い	

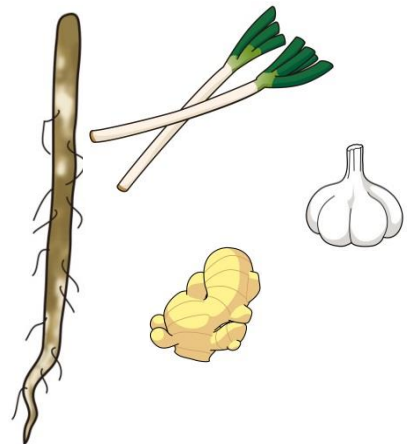


免疫力(めんえきりょく)を高(たか)めてくれる食べ(た)ものは?

●腸内(ちようない)の善玉菌(ぜんだま きん)が増(ふ)えると免疫力(めんえきりょく)がア(あ)ップ(あ)します。乳酸菌(にゆうさんきん)などの善玉菌(ぜんだま きん)が含(ふ)まれているヨーグルト(ヨーグルト)や、善玉菌(ぜんだま きん)を増(ふ)やす納豆(なっとう)がおすすめ(おすすめ)の食べ(た)ものです。



●体温(たいおん)が下(さ)がると免疫力(めんえきりょく)も低(てい)下(か)します。根菜類(こんさいるい)、しょうが、にんにく、ネギ、にら(にら)などを食(た)べて、体(からだ)を温(あた)めるよう(よう)にしま(し)ましょう。



げんき
元気に

す
過ごす(す)ために

まいあさ じぶん
毎朝(まいあさ)、自分(じぶん)でチェック(チェック)してみ(し)ま(し)よう!

すいみん(すいみん)は足(た)り(り)ていま(いま)すか?



いた(いた)ところ(ところ)はあ(あ)りませ(ませ)んか?



しょくよく(しょくよく)はあ(あ)りま(ま)すか?



ねつ(ねつ)はあ(あ)りませ(ませ)んか?

