



# 1月 げんきです！



2018年 1月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室 松田 直子

## あけましておめでとうございます



クリスマスに大みそか、お正月…と、楽しかった冬休み。みなさんは、何が一番心に残っていますか？  
新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年は何をがんばろう！ そんな目標に向かうために必要なこと。それは、“元気な心”と“元気な体”でいられること。

これからの時期は、インフルエンザの流行が本格化します。手洗い・うがい、せきエチケットなどの感染予防を心がけましょう。もしも、冬休み中に夜ふかしや朝ねぼうをして、生活リズムがくずれてしまった人は、学校がお休みの日にも「早ね早起き朝ごはん」を心がけて生活リズムを取りもどしましょう。

## かぜ・インフルエンザにご注意!!

～ ウィルスに ねらわれるのは こんな人 ～



“ちょっとの油断”が かぜ・インフルエンザのもと

☆ 毎朝、健康チェックをしましょう ☆

### こんな体のサインはないかな？



あたまがいたい  
38℃以上の発熱

さむけ寒気がする

きゅつ急にしんどくなる

かんせつ ぎんにく関節や筋肉がいたい

こんなサインがあったら、もしかすると、インフルエンザかも？！  
体調が悪いときには、無理をして登校せずに、病院でみてもらいましょう。

### こんなことに気をつけて!!

①睡眠をたっぷりとりよう



②こまめに手を洗おう



③体を冷やさないようにしよう

体が冷えると免疫力力が下がり、かぜをひきやすくなります。

④好ききらいせずになんでも食べよう



⑤たくさん外遊びをしよう

