

# ほけんだより

赤阪小学校  
保健室  
H30.1.12 No.11

## 2018年がはじまりました！！

冬休みが明けて1週間がたちましたが、生活リズムはとりもどしましたか？今年も元気いっぱい、笑いのたえない1年になるよう、健康に気をつけてすごしましょう！

病気とたたかう力をパワーアップ！！



えいようを  
しっかりとる



じゅうぶんな  
すいみんと  
リラックス



てきどな  
うんどう



たくさん  
わらう☆

## 二測定をおこないました

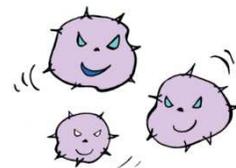
冬休み、ごちそうを食べる機会が多く、寒さからなかなか運動する気が起きなかった…という人！体重はふえすぎていませんか？

成長期のみなさんは体重がふえるのはあたりまえです。でも、体重のふえすぎはよくありません。体も心も「学校モード」にきりかえて、体を動かしていきましょう！

元気アップ週間もはじまりました。  
1年のしめくくりの3学期、がんばりましょうね☆



## かぜ・インフルエンザに負けない体をつくろう！



例年、赤阪小学校では、12月ごろからかぜが増えはじめ、1月が始まるとインフルエンザの流行がみられます。予防をしっかりしていきましょう。

## ～まずはウイルスから体を守ろう！～

せきやくしゃみの「しぶき」には、ウイルスやたくさんひそんでいます。空気中にたどったウイルスを吸いこんだり、ドアノブや机などについたウイルスを触った手で食べたり、口や鼻・目を触ることで体内にウイルスが入ります。

予防で大切なのは、やはり「手洗い」「うがい」「マスク」です。また、人混みをさけることや部屋の換気（空気の入れかえ）も有効です。

おうちの方へ  
「インフルエンザの出席停止期間の確認」  
\*裏に記載

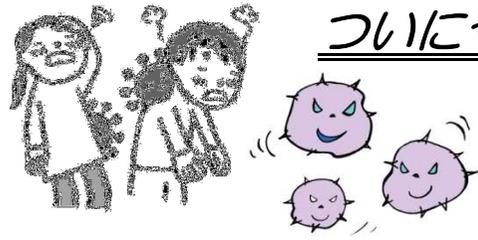


## まちがいさがし⑦

お正月気分がぬけきれないあなた！  
7つのまちがいを見つけられるかな？



保護者の方へ



ついにやってきたこの季節…

## インフルエンザ

### 肌にも感染予防にもうるおいが大切！！

新年に入り、気温が低い日が続いています。インフルエンザウイルスは、低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。換気はもちろんですが、加湿器などで室内の適度な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。加湿器がない場合は、洗濯物や濡れタオルを干すことも効果的です。また、寝ている間は乾燥しやすいので特に注意が必要です。



### インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛 せき・のどの痛み・鼻水など	のどの痛み・鼻水・鼻づまり くしゃみ・せき・発熱
発症	急激	比較的ゆっくり
発症の部位	強い倦怠感などの全身症状	鼻・のどなど

かぜの症状とは違って重症だなど感じたら、早めに医療機関を受診してください。

### <医療機関でインフルエンザの診断を受けた場合>

\*インフルエンザは感染力が強く、かぜとは異なるため「出席停止」扱いとなります。

\*インフルエンザと診断を受けた場合は、早めに学校へ連絡をお願いします。

(TEL：72-0205)

\*登校の際、意見書（登校許可書）は不要ですが、必ず医師の指示に従って登校を開始してください。

\*冬休み中にインフルエンザにかかり完治した場合、連絡帳などでお知らせいただければ幸いです。（学級や学校の流行状況の把握、また閉鎖措置時の判断のためです）

### 出停期間：「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」

例えば…

