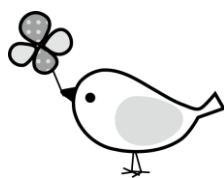


# ほけんだより



☆うちのひといっしょによみましょう☆

平成29年12月6日  
川棚町立川棚小学校 保健室  
ほけんだより No. 7

## 12月の保健目標：<sup>ほけんもくひょう</sup> かせを予防しよう！

1年が過ぎるのはあっという間で、今年も残りわずかになりました。12月になるとあちこちでうわさになる人物、毎年「いる？いない？」で話題になるサンタクロース…クリスマスが近づくと幸せな気持ちになったりだれかに何かをしてあげたくなったり、いろいろなものがきれいに見えたりするのはきっとどこかにサンタクロースの力がはたらいているからだと思います。サンタさんからのプレゼントのお返しに、目には見えないやさしさや思いやりのプレゼントを家族や友だち、まわりの人にもあげてみませんか？



## 保健委員会による「正しい姿勢について」の保健集会を行いました！

11月28日に保健集会を行いました。正しい姿勢については各学級でも、体重測定時の保健指導でも指導しています。復習の意味でも今回集会で取り組むことにしました。

大切だと頭ではわかっているけど、なかなか正しい姿勢を保つことはむずかしいですが、「ちゃんとしなくちゃ…」という日ごろの意識付けになったのではないかと思います。

ご家庭でもぜひ、「姿勢について」食事や学習の時などに声かけをしていただくと幸いです。



姿勢マンの登場だ〜！

合言葉はピン・ピタ・グー！



## インフルエンザに注意してください！

県内ではインフルエンザの感染が増え始め、現在佐世保市内を中心に感染が広がっています。佐世保市内では感染者が増加しています。AとB型が混同しているようです。「こまめにうがい・手洗いとしっかり栄養しっかり睡眠」で、インフルエンザウイルスをやっつけましょう。

## 保護者の方へ ～お願い～

お子さんの朝の様子を観察してください。元気がない、いつもと違うと感じたときは体温を測ってください。（熱が上がる前は悪寒・吐き気・体がだるいなどの症状があります）熱がなくても症状がひどいときはご家庭で休養させてください。高学年になると少々体調が悪くても無理をしやすい傾向にあります。インフルエンザを簡単な病気と考えず、お子さんの状態や訴えを聞いて対応してください。

## かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

### 〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

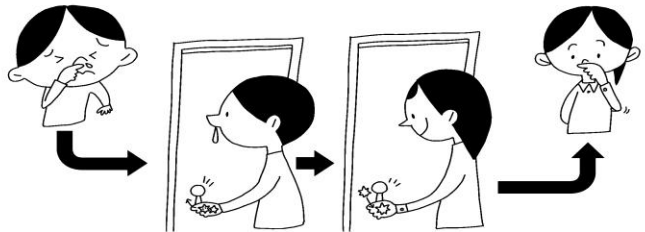
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



### 〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細きんがいた場合、その飛まつや鼻水にさわって、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわって、それをほかの人がさわって、手から口などに入ると感染することがあります。



## かぜやインフルエンザを予防するには？



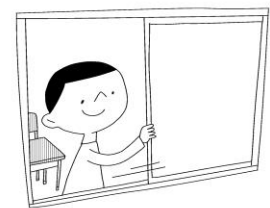
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



かしつをする