

ほけんだより

うらもあります。
おうちの人といっ
しょに読みましょ

平成30年12月3日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井 美奈子
養護教諭 霜田 恵子

児童数

ひるま ひ あたた かいのに、あさばん ひ ねつ で なか いた やす ひと
昼間は陽があたり暖かいのに、朝晩は冷えますね。熱が出たりお腹が痛くて休む人がで
います。区内の小学校などでは、ようれんきんかんせんしょう かんせんせい いちようえん ひと ふ
溶連菌感染症や感染性胃腸炎にかかる人が増えています。
きそくただ せいかつ てあら ころ びょうき よぼう
規則正しい生活と手洗いうがいを心がけ、病気をしっかり予防しましょう。

12月のほけん目標

冬を健康にすごそう

上手に重ね着をしよう

てんき よ ひ ひるまあた みなみむ きょうしつ あせ
天気の良い日は昼間暖かく、南向きの教室では汗ばむ
ことがあります。やす じかん お あせ
休み時間が終わると、汗びっしょりになっ
ている人もいます。でも、げこうじかん ころ ひ かげ
でも、下校時間になる頃には陽が陰って
冷えてきます。①下着②シャツ③カーディガンやトレーナー
などを組み合わせて着るようにしましょう。あたた
暖かいときや
そとあそ
外遊びのときは③カーディガンやトレーナーを脱ぎます。
いふく ちょうせつ かんたんさ たいおう
衣服の調節で寒暖差に対応しましょう。

また、さむ くなつてきたら、くび てくび あしくび くるぶし 3つの首を温
めるようにするとあつぎ 厚着しなくてもあたた 暖かくすごせます。



下着を着よう

下着のすごい働き!

うわす
上着のよごれを
防ぐ...
したぎ
下着があせ
汗や皮脂を
吸収してくれる

あせ
汗を吸う...
あせ からに ひ
汗で体が冷え、か
ぜをひくこと
がなくなる

あたたかい空気の層




ほきん
保温する...
はだ したぎ あいだ くるきそう
肌と下着の間の空気層が
あることで体温が逃げない

はだごわ
肌触りのよい、清潔
な下着を毎日取り換
えて着ましょう


もうすぐ音楽発表会ですね。感染性胃腸炎は、これからが集団発生しやすい時期です。

感染性胃腸炎に注意しましょう！！


感染性胃腸炎に
なるぞこっぴなります。



このような
症状が
1〜3日くらい
こっぴなります。



おなか
がいた
くったり
げりをし
たり
します。



なん
ども
はい
たり、
胸が
ムカ
ムカ
して
きも
ちわ
るく
な
り
ま
す。

ねつが
でること
が
あり
ま
す。

ノロウイルスって
なあに？

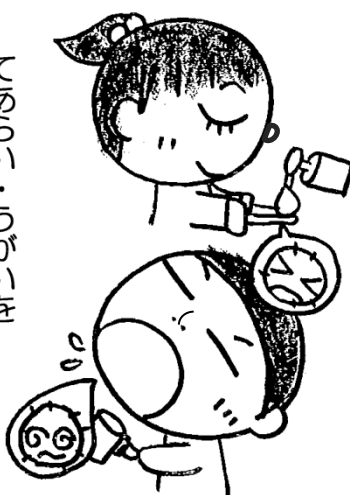


ノロウイルスに
感染した人の
便や吐物にいま
す。
空気のなかにも
いるし、ここに
でもくっついて
いるかも…




おとこ・げりなど、
胃腸炎を
おこす
ウイルスです。
ウイルスを
10コ
すっただけ
でも
症状があら
われます。

感染性胃腸炎に
ならないために…



便や吐物に
ちかづかない
で
ウイルスが
空気中
にひろ
がって
いま
す。



ゲボ
ばけん!!
立入禁止

すぐに
おとな
に
しらせ
ま
し
よ
う。

て
あ
ら
い
・
う
が
い
を
こ
ま
め
に
し
ま
し
よ
う。