



ほけんだより



練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成 27年 1月 13日(火)発行
(家庭数配布)

親子で じゃんけんすごろく

- グー で勝ったら 1マス
- チョキ で勝ったら 2マス
- パー で勝ったら 3マス進もう!

すたーと

新しい年のはじまりです!
今年も元気にすごせるかな?

かさね着で外でげんきにあそびます
1マスすすむ

せきがでるからマスクをしています
1マスすすむ

休みでも早おきてきました
1マスすすむ

外から帰ってすぐにうがいをしました
2マスすすむ

外は寒いから1日ゲームをしてすごします
2マスもどる

お風呂のあとはずっとハダカです
1マスもどる

こーる
健康のやくそくを守って毎日元気に!

部屋のかんきを
してウイルスをおいだします
1マスすすむ

手を洗うのはめんどうくさいから3秒だけ!
1マスもどる

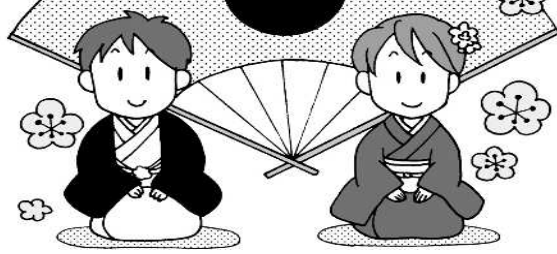
うがい・手あらいをサボってかぜをひいてしまいました!
4マスもどる

夜は早めに寝て明日スッキリめざめます
1マスすすむ

ストーブの近くでぶざけてあぶなかった!!
3マスもどる

インフルエンザが心配な季節になりました。早宮小で、冬休み中にインフルエンザに罹患した児童は40名程いたそうです。家族がかかったという話もありました。現在の校内は、数名の罹患報告にとどまっています。インフルエンザの潜伏期間は1~2日で、感染力が強く、あっという間に広がります。校内以外で感染することもあります。兄弟がいる園・学校、塾や習い事などでの流行にも目を配ってください。発熱などの症状が見られる場合は、早めの休養・受診をお願いします。

今年もよろしくお祈いします



冬の健康の「すごろく」です。親子で楽しみながら健康習慣を身につけてください。
※各マス、2回目以降に止まった場合、「すすむ」や「もどる」は適用しないでください。

風邪かな?それともインフルエンザ?

受診するのを迷ったことはありませんか?たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。

- それでも一応の目安として
 - こんな時はインフルエンザかも
 - 咳がでてのどが痛い
 - 熱が上がってきた(38℃以上)
 - 全身がだるい
 - まわりでインフルエンザが流行している
- こんな症状があれば受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると効果が下がるので、それまでに受診してください。



かぜやインフルエンザを予防しよう



風邪のお話いろいろ

1月の発育測定で、体温について学びました。

- ① 体温の正しいはかり方(下から上に向け)
 - ② 体温を上げるために必要なこと(食事・運動)
 - ③ 1日の体温の変化(夕方が一番高く1位の差がある)
- ぜひ、おうちの方と話してみましょう。

1月の身長・体重を書いた健康カードを返しますので、お家で見てもらいましょう。

うがいの話

口の中には食べかすやばい菌、ほこりがあるからうがいをしてね

- ① ぶくぶくうがいよけいなものはき出す
- ② 上を向いてガラガラうがい声をだすといいよ
- ③ ガラガラうがいをくり返す



換気の話

換気はどうして必要なの?

教室を閉めきったままでいると、ウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。こうして汚れた空気は外の新鮮な空気と入れかえよう。

1~2時間に5分間、対角にある窓を開けて、空気のとおりをよくしよう。



手洗いの話

手は正しい方法で洗いましょう

- ① 両手のひらをよくこする
- ② 手の甲をこすり洗い
- ③ 指先をひらにこすりつける
- ④ 爪の間も洗う
- ⑤ 手首も忘れずに
- ⑥ 親指と手のひらをねじり洗い
- ⑦ 指と指の間をよく洗う

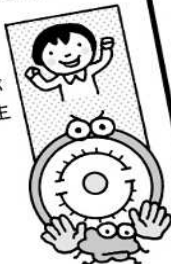


温度と湿度の話

ウイルスの活動をおさえるために

湿度が50%より低いとウイルスが活発になります。ただ、湿度が高くても室温が低いとやっぱりウイルスは生きています。

部屋の中はいつも湿度は 50~60%
温度は 20℃くらいにしよう。



カルタでクイズ

○に文字を入れて、カルタを並べ替えてみよう。
どんなことばが出てくるかな?

体力を
つけよう

マスクで
守ろう

風邪予防
で

のポイント
は

ウイルスを
追い出そう

気合も大事



冬のケガに気をつけて!!

