

ほけんだより

令和元年度 第7号

令和元年12月20日

練馬区立大泉第六小学校 保健室

あと少しで冬休みですね。クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べすぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。風邪をひいてつらい冬休みだった…なんてことにならないよう、生活リズムを崩さず元気に過ごしましょう。

11月に大六小で発生した感染症

- *インフルエンザ… 4 人
- 溶連菌感染症 … 1 人

☆東京都では12月12日に都内のインフルエンザの流行注意報を報道発表しました。昨年より3週早い注意報基準越えです。年末にかけて流行の拡大が予想されています。

☆大六小ではインフルエンザでお休みしているお子さんは全校で2～3人程で推移していますが、区内の学校では学級閉鎖が多くなっていきます。

☆東京都内で水痘（水ぼうそう）の報告数が注意報基準を超えています。最も有効な予防策はワクチン接種です。確実に接種されたかどうかご確認ください。

カゼをブロック

マスク → **飛沫感染** から **ブロック**

カゼやインフルエンザに感染しているひとがせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

手洗い → **接触感染** から **ブロック**

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

ふゆ やす 冬休み ばっかり かい じゆう 怪獣 に よう じん ぞう 用心!

ふゆ やす げん き す 冬休みを元気に過ごすポイントをすべてとお ちか ちか 通ってゴールを め ざ 目指そう!
いち ど とお みち もど 一度通った道に戻ったり、ばっかり かい じゆう 怪獣がいるところをとお ちか ちか 通ることはできません。

よふかしばっかり
な か ま ゲームばっかり

まだ 10時だよー

攻略方法 ばい 早おき

たい たい 抵抗力が下がっているかも。
あさ 朝早く起きて太陽の光を浴びよう。
かろい 軽い運動もオススメ。

たべてばっかり
な か ま おてばっかり

もっと 食べようよー

攻略方法 ばらんす の いい 食事

す 好き嫌いせずバランスよく食べよう。
たべ 食べる時間と量を決めてだらだら食いを防ごう。

ゲームばっかり
な か ま よふかしばっかり

ぼくと あそぼー

攻略方法 そと あそ 外遊び

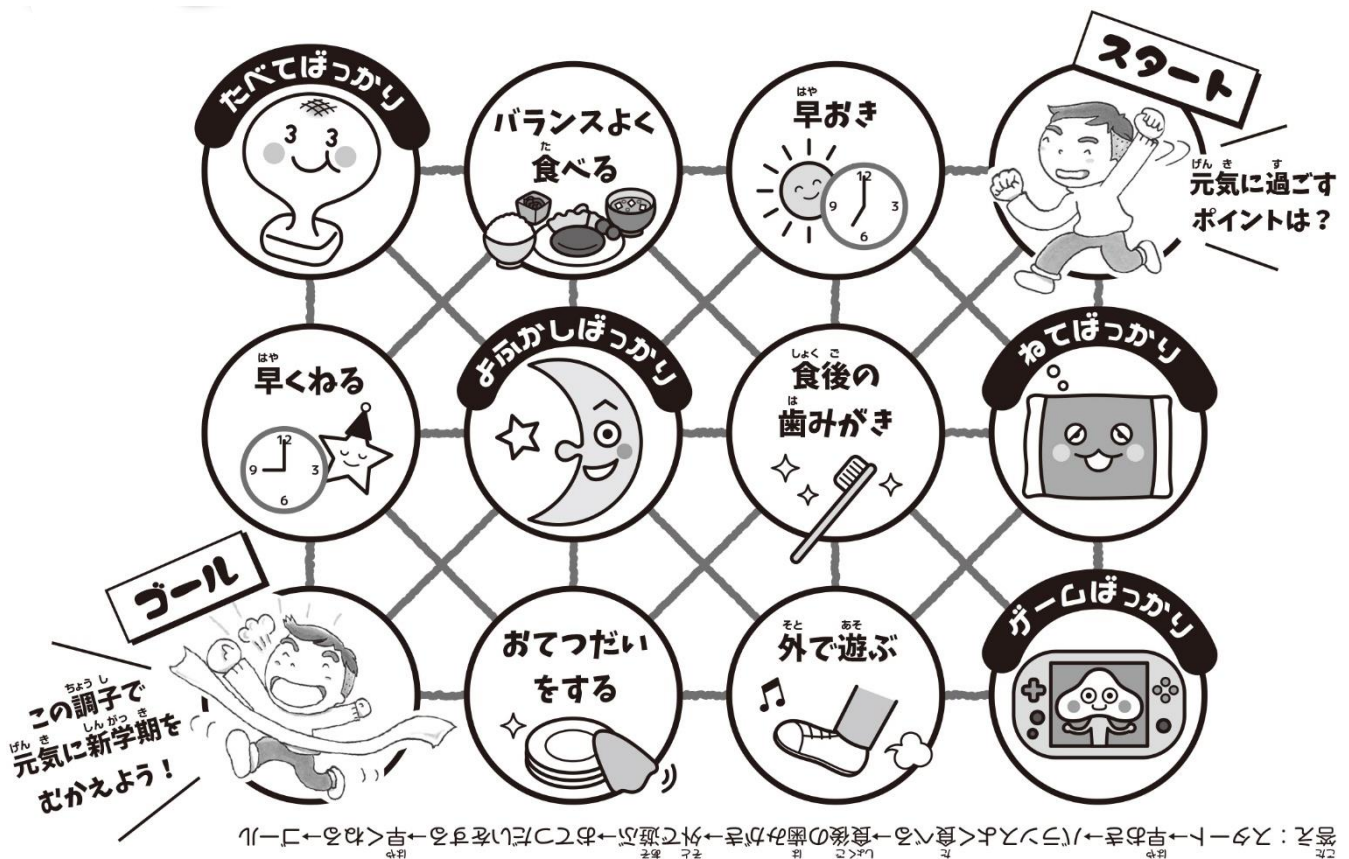
うん 運動不足になっているかも。
さむくても外に出て体を動かそう。
ゲームをする時は時間を決めて。

おてばっかり
な か ま たべてばっかり

もうすてし ねてよー

攻略方法 め ざ ま し 時計

がっこう 学校に行く日と同じ時間に起きよう。
おき 起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。



スタート → 早おき → バランスよく食べる → 早くねる → よふかしばっかり → 食後の歯みがき → おてつだいをする → 外で遊ぶ → ゲームばっかり → ゴール