



令和元年12月3日
 練馬区立泉新小学校
 校長 米田 典子
 保健室 原田 里美

今年も残りわずかとなりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか？いよいよ寒さも本番。冬休みも目の前です。クリスマスやお正月などを楽しく過ごせるように、きちんと生活習慣をととのえて、かぜやインフルエンザなどに気をつけましょう。



冬の健康安全に 気をつけよう

楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
 下着を着て、重ね着を
 するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう
 湯ぶねにゆっくりつかって、
 湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食
 朝ねぼうせずに
 朝ごはんを毎日
 食べよう



す すいみんはたっぷり
 夜ふかしが
 続かないように
 しよう



み みんな元気な顔で
 3学期に
 会いましょう



カゼとインフルエンザ どこが違う？

カゼ		インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱	38~40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

インフルエンザは感染力が強いので、まわりにかかった人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら…と思ったら、無理に登校せず、医師の診察を受けるようにしましょう。



この度、泉新小学校の保健室で働くことになりました。養護教諭の原田里美です。よろしくお願ひ致します。

寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう



汗を吸ってくれて保温の効果があります

上手に重ね着をしよう



空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると効果大！

その香り、苦手な人がいます

じゅうなん^{ざい}剤^{せんざい}や洗剤、ほうこう^{ざい}剤などよい^{かお}香りのものはたくさんありますね。しかし、これらの使用^{しやうりやう}量を間違えてしまうとほかの^{ひと}人を不快^{ふかい}にしてしまうこともあります。さらに、「化学物質過敏症」といったごくわずかな^{かがくぶつしつ}化学物質により頭痛^{すつう}や吐き気^はなど、心身に様々な^{しんしん}症状^{しょうじょう}が現れる状態^{じやうたい}になってしまうこともあります。

～香りのエチケットについてのポイント～

- 香り成分^{かお}が含まれている商品^{せいぶん}を使用^{ふくま}する場合は、過度^{しょうひん}な使用^{しやう}量^{ばあい}にならないように^{かど}しましょう。
- 自分^{じぶん}にとって快適^{かいてき}な香り^{かお}でも、不快^{ふかい}に感じる人^{かん}や体調^{たいちやう}を崩^{くず}す人^{ひと}がいるということ^{にんしき}を認識^{にんしき}しておきましょう。



* 学校感染症にかかった場合は、「登校届」のご提出をお願い致します *

- インフルエンザなどの学校感染症にかかってしまった場合は、登校時まで「登校届」の提出が必要となります。学校から書類をお渡ししますので、ご連絡をお願い致します。
- 登校届は学校のHPからもダウンロードが可能です。