



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。



ふゆ けんこうあんぜん  
**冬の健康安全に**  
 き  
**気をつけよう**

たの 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<sup>ざい</sup>剤<sup>せんざい</sup>や洗剤、ほうこう<sup>ざい</sup>剤などよい<sup>かお</sup>香りのものはたくさんありますね。しかし、これらの使用量<sup>しやうりやう</sup>を間違えてしまうとほかの人<sup>ひと</sup>を不快<sup>ふかい</sup>にしてしまうこともあります。さらに、「化学物質過敏症<sup>かがくぶつしつかびんしょう</sup>」といったごくわずかな化学物質により頭痛<sup>かたくぶつしつ</sup>や吐き気<sup>すつう</sup>など、心身に様々な<sup>しんしん</sup>症状<sup>しょうじょう</sup>が現れる状態<sup>あらわ</sup>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<sup>かお</sup>が含まれている商品<sup>せいぶん</sup>を使用する場合は、過度な使用量<sup>ふくま</sup>にならないようにしましょう。
- 自分にとって快適な香り<sup>じぶん</sup>でも、不快<sup>かいてき</sup>を感じる人<sup>かお</sup>や体調<sup>ふかい</sup>を崩す人<sup>かん</sup>がいるということ<sup>たいちょう</sup>を認識<sup>くす</sup>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。