

# ほけんだより 1月

令和2年 1月14日  
 練馬区立泉新小学校  
 校長 米田 典子  
 保健室 原田 里美

新しい1年が始まりました。みなさん、どんな冬休みを過ごしたでしょうか？風邪をひいたり、怪我をしまったりした人はいませんか？運動や手洗い、うがいをしっかりと、風邪に負けない強い身体をつくり、令和2年も元気に過ごしましょう！



## よぼう かぜを予防しよう

新しい年を  
**元気に**  
 過ごすために

# みんなとにちゅーい!

**Aさん**

時間がないから  
 朝ごはんを食べずに…

いってきまーす

**ちゅーい!**

体も脳もエネルギーが足りていないよ。  
 早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん**

外から帰ってきたよ。  
 手洗いせずに…

いただきまーす

**ちゅーい!**

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

**Cさん**

好きなものしか  
 食べないよ

ごはんの時間。でも…

**ちゅーい!**

好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

**Dくん**

もうこんな時間。  
 でも、見たいテレビがあるから…

まだ寝ないよ

**ちゅーい!**

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

～かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？～

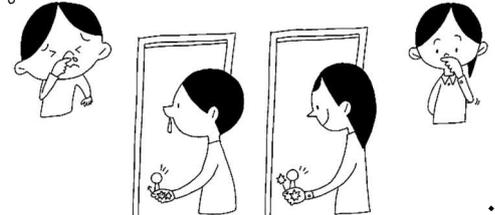
ひ 飛まつ かんせん 感染

せきやくしゃみなどで口からと飛びつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



せつ 接しよく かんせん 感染

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細きんがいた場合、その飛まつや鼻水にさわって、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。



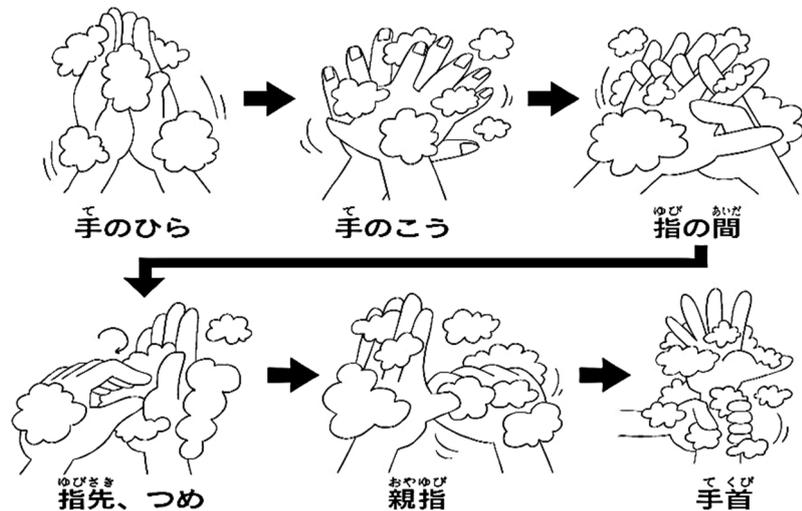
～かぜやインフルエンザの予防には、手洗いが有効です！～

て 手洗いのやり方

手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。

外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

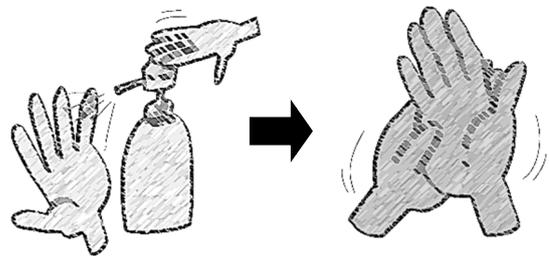
石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。



～アルコール消毒で効果を高めよう！～

アルコールが入った消毒液で手や指を消毒することで、手についたインフルエンザウイルスを弱らせて殺す効果があります。

使うときは、手のひらやこう、指の間や指先、つめ、親指、手首までよくすりこみ消毒しましょう。



保護者の方へ

\*健康カードをお渡しします\*

1月9日から、3学期の身長・体重測定が順番に始まります。その結果を記載した健康カードを後日配布しますので、ご確認・押印（右ページ2か所）の上、下記期日までに担任へご提出をお願いいたします。

配布予定日→1月17日（金）

提出期日→1月24日（金）