

ほけんだより12月

平成30年12月17日(月)
 しまもとちょうりつだいよんしょうがっこう
 島本町立第四小学校
 保健室

早いもので、もうすぐ冬休みですね。今年は去年の今頃と比べてとても暖かく、比較的過ごしやすいように思います。それに、風邪によっての欠席者も少なかったように思います。これも、一人ひとりの日々の過ごし方が、みんなの健康につながっているのだと思います。

さて、今年になって健康のためにどのようなことができていたか、少し振り返ってみましょう。“早寝早起きをした!” “運動をした!” “好ききらいせずに食べた!” “食べたら歯をみがいた!” など、何か一つでも見つけてください。見つかったら、当たり前だと思うことでも自分をほめてあげましょう。そして、これからも続けてください。また、来年の新しい健康目標も、ぜひ考えてみてください。

●*○*●* インフルエンザの出席停止期間について ●*○*●

インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

発熱後
2日が経過している

+

発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



2つのカゼ インフルエンザ 冬を元気に乗りこえられるかな?

まずは質問に答えよう はい1点、いいえ0点で計算します

免疫レベルはどれくらい?

合計 0点

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

予防レベルはどれくらい?

合計 0点

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ) (温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)



毎日生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな? 免疫力が強くて、ウイルスに負けることもあるかも

ウイルスがからだに入るのをバッチリ防いでいます。もし入っても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、カゼやインフルエンザにかりにくい!

冬になると、よくカゼをひくんじやない? ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかりやすいんです!

ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだにウイルスに負けちゃうかも

ふゆやすみ 冬休みは
 きそくただ せいかつ 規則正しい生活を
 こころ 心がけましょう!