

ほけんだより 1月

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
 かぜやインフルエンザを
 予防しよう!
 H31.1 明石小学校 保健室

あけましておめでとうございます!今年(ことし)は亥年(いどし)ですね。十二支(じゅうにし)を草花(くさばな)のせいちょう(成長)に例(たと)えると、最後の年(さいごとし)に当たる亥年(いどし)は、「種(たね)の中にエネルギー(な)をためて、次(つぎ)につなげる」時期(じき)だそうです。みなさんも目標(もくひょう)や夢(ゆめ)の種(たね)を育て(そだ)てられるといいですね。今年(ことし)もよろしくお願(ねが)いします。



こんな時はインフルエンザかも
 インフルエンザもかぜ(いっしゅ)の一種(いちしゆ)ですが、ふつう(ふつう)のかぜ(かぜ)とは、少し(すこ)違(ちが)います。インフルエンザ(かんせんりよく)は、感染(かんせん)力がとても強(つよ)く、すぐ(すぐ)に広(ひろ)がります。

<p>*熱(ねつ)が出て、 ずつ(ずつ)頭痛(づうとう)がする。</p>	<p>*さむけが つよ(つよ)強(つよ)い。</p>	<p>*関節(かんせつ)が いた(いた)痛(いた)くなる。</p>	<p>*突然(とつぜん)症状(しょうじょう) で(で)が出る(で)る。</p>
--	--------------------------------	---------------------------------------	---

こんな症状(しょうじょう)が出てきたら…
 ●マスク(まस्क)をする。 ●早(はや)めに病(びょう)院(いん)へ。 ●しっか(しっか)り休(きゅう)養(よう)。
インフルエンザ(ちりょうやく)の治(ち)療(りょう)薬(やく)
 症状(しょうじょう)が出てから48時間(じかにない)以内(い)に服(ふく)用(よう)を始(はじ)めると、発熱(はつねつ)の期(き)間(かん)が1~2日(みじか)短(みじか)くなります。

すすめ!

元気(げんき)っ子(こ)の(の)みち

スタート

A
シャキーン!
はやねはやおき

B
からだ(からだ)ほかほか! 外(そと)あそび

C
毎朝(まいあさ)もりもり!
バナナ(バナナ)うんち

D
残(のこ)さず食(た)べるよ!
もぐもぐ(もぐもぐ)ごはん

E
あわあわ(あわあわ)ゴシゴシ
ていね(ていね)い手洗(てあらい)

F
あっはっは!
笑(わら)ってスト(ス)レス(レス)げきたい

G
ふう〜っ!
ゆっ(ゆっ)たりお(お)ふろ(ろ)い(い)気持(きもち)

ゴール

元気(げんき)のため(ため)の習(しゅう)慣(かん)を全(ぜん)部(ぶ)たど(たど)ってゴ(ゴ)ール(ール)してね。1回(かい)通(とお)った場(ば)所(しょ)は2回(かい)通(とお)れな(な)いよ。

スタート → A → B → C → D → E → F → G → ゴール