

ほけんだより12月

平成30年12月21日
調布市立緑ヶ丘小学校
保健室

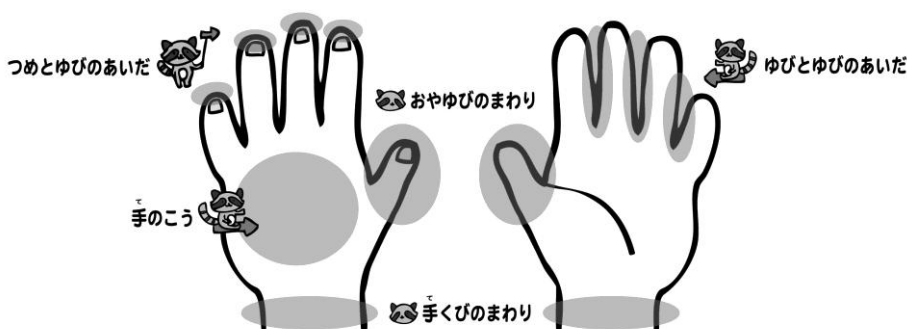
12月に入り寒さも本格的になってきました。空気も乾燥しています。今年ももう少しです。今年やり残したことはありませんか。気持ちよく新年を迎えられるようにしたいものですね。

今年もインフルエンザが流行し始めました。本校でも昨日より発熱する人が増え、4年1組は本日学級閉鎖となっています。この週末も人が集まるところに行く際には十分注意しましょう。学級閉鎖をしている場合や週末に学級閉鎖をしていた場合は、習い事、その他の人が集まる場所へ行く時は、学級閉鎖している事を伝え、指示に従ってください。(調布市内の学級・学校閉鎖などの情報は調布市のHPに掲載されています。) いつも以上に気をつけて、手洗い・うがい・水分補給しましょう。また、部屋の換気や加湿などにも気を付けましょう。

かぜやインフルエンザにかからないための 5つのチャレンジ

5 マスクを上手につかおう	ウイルスをおいだそう
4 教室や部屋の空気をいれかえよう	
3 手洗い・うがい水分補給をこまめにしよう	
2 栄養をしっかりとろう	ウイルスと戦う 力をつけよう
1 生活リズムをととのえよう	

あらいわすれ、気をつけて! 手あらい



カゼひきさんのエチケット



そこで、クイズです
くしゃみのスピードは、次の3つのうちの
どれくらいでしょう？

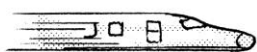
①歩くはやさ



②自動車のはやさ



③新幹線のはやさ



こたえ：③ これはビックリ!!

くしゃみは新幹線と同じくらいの速度で
飛び出しています。くしゃみを
するときは、人のいないほうを
向いて、ティッシュなどで
口と鼻をおさえてネ!



ノドの乾燥も
防いでくれます



マスクをすると
ウィルスを
まき散らすのを
防げるよ

この頃、手のあかざれがひどく血が出ているよ
うな子もいます。

子どもの皮膚は、大人よりもバリア機能が弱く
意外にも大人の肌よりも保湿の必要があります。
手を洗う時やお風呂では、お湯は熱すぎないよう
に気をつけましょう。また、お風呂から上がった
らすぐに保湿を忘れずに。

おうちの方へ 空気が乾燥する冬

子どもの肌のかゆみ対策



もうすぐ冬休みです!

冬休みの目標を持って生活しましょう。

☆生活の目標

お じこく じ ふん
起きる時刻 時 分

ね じこく じ ふん
寝る時刻 時 分

☆お手伝いの目標

