

# 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

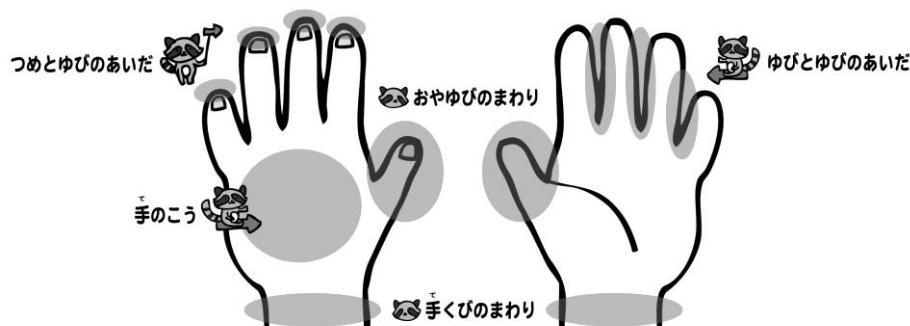
12月に入り寒さも本格的になってきました。空気も乾燥しています。今年ももう少しです。今年やり残したことはありませんか。気持ちよく新年が迎えられるようにしたいものですね。

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りないための 5つのチャレンジ

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

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？

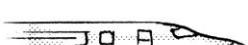
①歩くはやさ



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  
口と鼻をおさえてね！

ノドの乾燥も  
防いでくれます  
マスクをすると  
まき散らすのを  
防げるよ  
ウイルスを



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

起きる時刻	じ こく	時	ふん
寝る時刻	じ こく	時	ふん

この頃、手のあかぎ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



おふろから出たら  
保湿液をぬりましょう  
(刺激の少ないもの。  
医師や薬局と相談してください)



静電気がおこりやすい服は  
さけましょう  
(肌あれの原因になる  
ことがあります)



### ☆お手伝いの目標

