ほけんだより 12月

平成２９年１２月１８日
第７号
日野小学校　保健室

もうすぐ冬休み、クリスマス、お正月と楽しみがいっぱいです。でも、外が寒いので、つい家の中でダラダラ、ゴロゴロしがち。また、あまり動かないので夜おそくまで眠くならず、寝る時間・起きる時間がバラバラ。さらにおやつの食べすぎで食事ぬき…生活リズムがピンチ！休みあけの体の不調につながるかも?!

ポイントはいつものリズムをあまり変えないことです。たとえば、ふだんの日曜日、「おそくまで起きていると…朝ねぼうしちゃう」と明日のことを考えて、なるべく早く寝るようにしますよね。運動や食事も同じように、なるべくいつもの生活リズムをおくれるといいですね。

やっぱり今年の冬はインフルエンザが心配！！

今年の冬は今までにないくらいインフレエンザが流行しているようです。規則正しい生活でからだの免疫力を高め、手洗い・うがい等の予防を徹底して病気を吹き飛ばし、楽しい冬休みにしましょう。

インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

飛沫感染
感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む
予防法　マスクをする

接触感染
ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる
予防法　手をしっかり洗う

空気感染
空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む
予防法　換気をする

カゼひきさんのエチケット

カゼをひいてしまったら、
うつさないように、まわりの人への気配りが必要です。

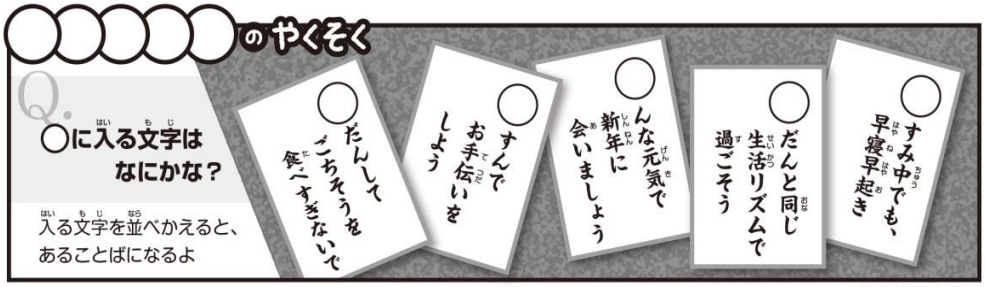
◆せき、くしゃみが出そうになったら、ティッシュペーパーで鼻や口を押さえます。間に合わなかったら自分の腕で口を押さえましょう

◆必ずマスクをしましょう

◆鼻をかんだら、ティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ

○○○○○のやくそく

Q. ○に入る文字はなにかな？
入る文字を並べかえると、あることばになるよ



（こたえ）ほけんだより

＊冬休み中に、歯の治療や再検査など病院受診をすませましょう