

元気いっぱい!

1月号



天久小学校保健室 平成30年1月発行

お正月明けは、ダラダラした生活を続けが
 ちです。体の調子が整っていない時は、ウイルス
 やさまざまな菌が体の中に入りやすく、カゼやイ
 ンフルエンザ・胃腸炎になりやすいです。

自分の生活を見直し、元気で楽しい学校生活
 をおくりましょう!

今月の
 保健目標

☆かぜやインフルエンザを予防しよう

「ワンダフル」な一年にしよう!



お正月気分

から
 めけだす

ステップ5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオ
 ッケー。がんばろう! やれる!
 と思える目標を立てましょう

5つの ステップ

ステップ4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れま
 す。ちちこまっていたからだや心
 ものびのびして気分スッキリ

ステップ3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかった人
 は、少しだけでも食べよう。だん
 だんしっかり食べるのが目標

ステップ2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光を
 あびながら。からだも脳も目覚めます。
 こたつの中でボーっとするのはダメ

ステップ1 とにかくがんばって、眠くても起きる

まずは早起き。
 それで自然に早寝の
 習慣がつかます

かぜとインフルエンザのちがい

| | かぜ | インフルエンザ |
|-----------|---------------------------------------|-----------------------------|
| 症状が出現する場所 | 局所(鼻・のど) | 全身 |
| 進み方 | ゆるやか | 急激 |
| 発熱 | 37~38℃未満の熱 | 38℃以上の高熱 |
| 体調の変化 | せき・くしゃみ 鼻水・鼻づまり のどの痛み 吐き気・腹痛 | かぜの症状 + 足腰や関節に痛み 強い寒気 |

かぜやインフルエンザを予防するには



家族にインフルエンザの人がいる時は「朝の健康
 チェック」を念入りに! マスクをつけて登校してね!

【インフルエンザ発生状況 1月5日現在】

◆ 4年生...1名 ◆ 5年生...1名

沖縄県全体に「インフルエンザ注意報」が発令
 中です! 例年の傾向から、今後も流行の拡大が予
 想されます。ご家庭でも「咳エチケット」「早寝・
 早起き・朝ごはん」「うがい・手洗い」の励行を
 よろしくお願いします。

登校前は、ご家庭にて「朝の健康観察」をし、
 家族にインフルエンザの人がいる場合は、マスク
 を着用させて登校して下さい。

また、インフルエンザになった場合は、必ず学
 校へ連絡してください。登校復帰時には「インフ
 ルエンザ罹患証明書」の提出をお願いします。

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つがそろつ
 た時

解熱後

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

