

# ほけんだより 12月号

那覇市立松島小学校 保健室  
H29年12月3日

12月の保健目標

さむさに負けない

体をつくらう!



インフルエンザやかぜの流行が気になる季節になりました。インフルエンザやかぜにかからないよう、日頃から免疫力を高める生活を心がけましょう。

「いつもニコニコ笑顔」も免疫力をたかめてくれる一つですよ。

インフルエンザ・かぜに負けない  
元気な体をつくりましょう!



12月1日時点でインフルエンザのお休みは「0」です

### 手洗いとうがい

ウイルスがからだに入る前に洗って流そう。

### マスク

人への感染を防ぎ、乾燥からのどをまもります。

### 十分な睡眠

夜は、免疫力を高めるリンパ球が増える時。だからゆっくりからだを休めよう。

### 栄養バランスのとれた食事

ビタミンCを十分とろう。水分補給も忘れずに。

### ストレスの解消

免疫力・抵抗力を低下させるストレスをためないようにしよう。適度な運動も予防になります。

### 室内を適度な湿度に

カゼ・インフルエンザは乾燥が好き。室内を適度な湿度(約50%)にしよう。

せきやくしゃみがでるときは、自分だけでなく、まわりの人のためにもマスクをしましょう!



①鼻の形に合わせる



②あごの下まで広げる



③耳にしっかりかける

気をつけて・・・

- ・ワイヤーがある方が上です
- ・鼻が見えていたり、口が見えているとマスクの効果がありません

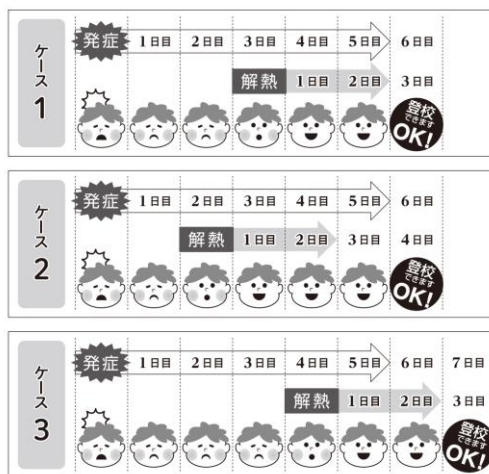
## インフルエンザ いつから登校していいの? (小・中・高校版)

登校していいのは、この2つがそろった時

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  
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



## 12月1日は「世界エイズデー」

松島っ子と先生方全員でレッドリボンの取り組みをしました!



レッドリボンのメッセージ

- ・エイズを正しく知ろう
- ・エイズの人のお気持ちをわかってあげよう
- ・みんな仲良く生きていこう



☆朝学級で「世界エイズデー」のビデオを見た後、胸元にレッドリボンをつけて1日過ごしました。



☆帰る前にレッドリボンをツリーに貼り付けました!



松島っ子と先生方の思いがこもったレッドリボン! きれいですね!