



# ほけんだより 12月

12月の保健目標：病気の予防をしよう

細谷小

学校では生活習慣の大切さについて指導しております。ご家庭でも話題にいただき、良い生活習慣を身につけられますようお願いいたします。風邪やインフルエンザのはやる季節になりますが、よい生活習慣を身に付け元気に過ごせるようにしましょう。

## 第2回目「生活しゅうかん」のふいかえいをお願いします！

**12月8日(月)～12日(金) 5日間 ふいかえい週間です！**



連絡帳（宮っこダイアリー）の後ろのページに「元気っこ生活しゅうかんチェック」があります。

宇都宮市では、運動・健康・食事・安全の目標としている項目が掲載されております。

お子様のタブレットにアンケートを送付いたしますので、ご家庭で、振り返りをしていただき、できていない項目につきましては、今後のよりよい生活習慣に向けての手立てにしていだきたいと存じます。学校でも、生活習慣につきまして保健指導を全体に実施しております。

お子様が自分の行動に気づき改善しようという意欲が非常に大切です。どうぞよろしくお願いいたします。よい生活習慣を身につけることは一生の宝物となります。



### せいかつ たいせつ 生活のリズムを大切に



「きのうおそくねたから、朝起きられなかった…」こんな経験ありませんか？

私たちの生活は、行動の一つ一つが全部つながっています。

たとえば、「夜おそく寝た」ことが「朝起きられない」につながったり、「朝食を食べない」ことが「午前中ボーっとしてしまう。」につながったりします。

### 前回の生活チェックの感想から(保護者の皆様ご協力ありがとうございました！)

- ・ゲームやテレビの時間を減らして運動時間を増やしましょう。ユーチューブはへらしましょう！
- ・自分で起きる時間を決めて頑張ってください。外で体を動かして思いっきり遊んでほしいです。
- ・ご飯の前に「いただきます」を言っていないことに気づき、家族全員で心がけるようになりました。
- ・寝る時間が遅いから、これからは、寝る時間を早くする。
- ・食事のじゅんびをするのと、食べ終わったあとの食器をかたづけられるようにしたいです。
- ・いつも口で「頑張ります」と言うのは簡単だけど、やり遂げることはやっぱり難しいなと思いました。いうだけではなく、実行していきたいです。
- ・あいさつを大きい声でハキハキ言えた。・よくかんで食べるようにしたい。

★☆☆☆ 良い歯のコンクール入選! ☆☆☆

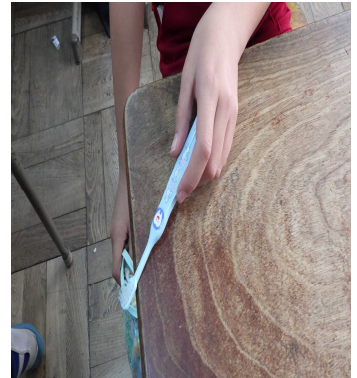
ご家庭での健康管理のおかげです。これからも歯を大切にしてください！



賞状・盾を保健室に掲示しています。また,昨年度の盾やトロフィーは来賓玄関のショーケースに展示してありますのでご覧ください。

**保健委員会児童の活動の様子（歯フらし点検に各クラスに行きました）**

よい歯ブラシにシールを貼っています。歯ブラシの先が開いてきたら歯ブラシを交換して歯の汚れが落とせるようにしてくださいね！



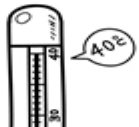
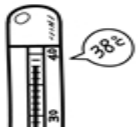
**保健委員会では石鹼の補充や石けんボトルをきれいにしています。**

石けんボトルにすみや絵の具が付いているのできれいに使ってくださいね。



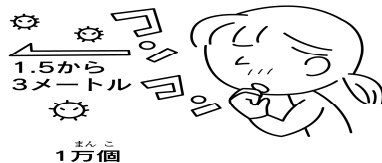
## インフルエンザとかぜ

「普通感冒」とよばれるかぜ症候群にくらべ「流行性感冒」とよばれるインフルエンザは症状が重いので注意が必要です。

|          | インフルエンザ                                                                                                                                  | かぜ                                                                                                                                                |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 伝染力      | 強い                                                                                                                                       | それほど強くない                                                                                                                                          |
| 感染から発症まで | 急に高い熱が出る。<br>潜伏期間（感染しても症状が出ない期間）は1から3日くらい。                                                                                               | 熱が出るときはだんだんに出てくる（出ないこともある）。<br>潜伏期間はふつう5、6日。                                                                                                      |
| 病状       | 全身に症状が出て重い<br>（悪寒・強い頭痛・だるさ・筋肉や関節の痛みなど）<br>5、6日以上寝こむ<br> | 全身におよぶ症状はほとんどない<br>（くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどのいがらっぽさなど）<br>2から3日で回復する<br> |
| 熱        | 40度くらいの高熱<br>                                           | 37から38度くらい<br>                                                 |
| せき・鼻水    | 発症して2、3日して出てくる<br>2～3日後<br>                           | せきや鼻水で発症がわかる<br>                                             |
| 登校       | 熱が下がってから2日たつまで出席停止だが、医師の許可を得たほうがよい                                                                                                       | 症状によって判断する                                                                                                                                        |

## どんとどんとびちる インフルエンザウイルス

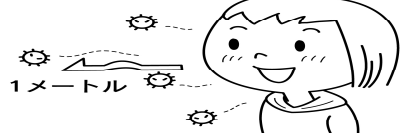
せきでとびちる範囲とウイルスの数



くしゃみでとびちる範囲とウイルスの数



おしゃべりだけでもウイルスは広がります



インフルエンザウイルスはく意にのって体の外に出てきます。せきやくしゃみはふつうの意よりもいざおいがあるのでより遠くまで、より多くのウイルスがとんでいきます。

マスクをしてウイルスがとびちるのをふせぎましょう。

かせ・インフルエンザ予防の  
うがいのしかた



まずブクブクうがい  
を1回。口の中の菌や  
ウイルスを流します。



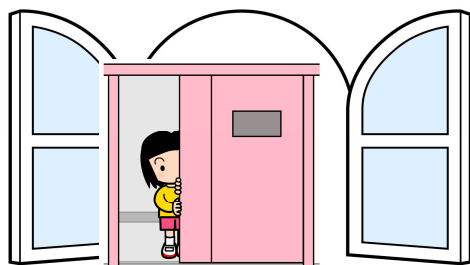
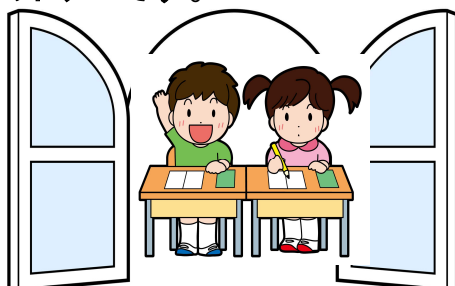
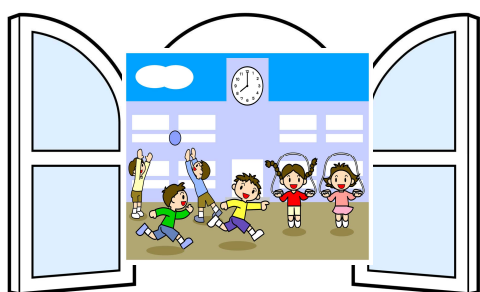
次に大きく口を開け、  
ガラガラうがいを3回  
以上。のどのおくの菌  
やウイルスもとりのぞ  
きます。

歯みがきをこまめにしてい  
る人は感染症にかかりにく  
いという報告もあります。  
口の中を清潔に保って感染  
症にかからないようにしましょう！



**保健室にはドアが4つあります。知っていましたか？**

1つ目は外から入れるドア 2つ目は保健室の前のドア 3つ目は保健室の  
後ろから入れるドア 4つ目は保健室にある心のドア です。



心にも4つの窓があるといわれています。(ジョハリの窓)

**解放の窓**: 自分も他の人も理解している性格

**盲点の窓**: 自分では気づくことができないが他人は知っている自分のこと

**秘密の窓**: 自分だけが知っている隠された自分のこと

**未知の窓**: 自分のほかの人もわからない秘められた性格や才能のことです  
心もどんどん成長していきますね・・・

何か相談したいことがあれば ほけんしつ に来てくださいね。