



白沢小学校  
保健室  
令和6年1月

おうちの人といっしょによみましょう。



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

よぼう  
かぜを予防しよう

その使い方



ていおん  
低温やけどのキケンあり!

あたらしい年が始まり、寒さもより厳しくなってきましたね。引き続きかぜ・インフルエンザや胃腸炎が流行しやすい時期です。手洗いはもちろん、食事や運動、睡眠も意識して過ごせるとよいですね。

また、冬場は乾燥しているため、肌やのどが荒れやすくなります。こまめな水分補給や保湿をするようにしましょう。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## これってかぜ？インフルエンザ？

みなさんもよく知っている、かぜとインフルエンザ。おおまかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまなちがひがあります。2つを比べてみると・・・



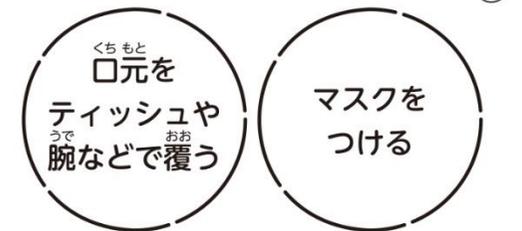
	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	だんだん発症する	急激に発症する
主な症状	咳、鼻水、のどの痛みなど	強い全身症状(関節痛)が出やすい
寒気・だるさ	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
感染力	それほど強くない	強く、短期間で多くの人に感染する

体調がいつもよりすぐれないときは、無理なく休むことが大切です。

## くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。



くちもと  
口元を  
ティッシュや  
うで  
腕などで覆う

マスクを  
つける

## ふゆやすは冬休みの歯みがきチェックありがとうございました

- 夏休みのときよりも1日3回みがけた日が増えた。
- おでかけをしているとお昼に歯みがきができないので、朝と夜は必ずみがいた。
- 歯みがきの回数でぬる色がちがうので、予想外の絵になった。

などの感想や、個性豊かな色合いの辰のイラストが見られてとてもよかったです。これからも歯みがきの習慣を身につけ、むし歯ゼロの白沢小を目指していきましょうね。



## ふくつう げり ぶ 腹痛・下痢の人が増えています

最近、白沢小では、腹痛や下痢での欠席が多くなってきています。寒さでおなかが冷えてしまうのももちろんですが、冬は胃腸炎が流行る季節でもあります。家庭内の感染もよくみられますので、家族みんなで注意していきましょう。手洗い・うがいを忘れずに。

## ノロウイルス注意報

『気持ちわるい...』『お腹痛い...』と感じたらためらわず、先生にことわって保健室やトイレに!

