



ほけんだより 冬休み号



あした 明日から冬休みが はじまります。みんなにとって、どんな一年でしたか？

ふゆやす 冬休みの 間 も、きそく 正しい生活を 心がけて、かぜやインフルエンザなどの 感染症 にならないように、よぼう 予防をしましょう。きょう 今日、は、サンタさんがやってくるかもしれないですね。あたたかくして、はや 早く寝ましょう！

インフルエンザ と かぜ のちがい



インフルエンザ	しょうじょう 症状	かぜ
つよ 強い	かんせんりょく 感染力	よわい 弱い
つよ 強いさむけ・あたまの いたみ 痛み	はじめの しょうじょう 症状	くしゃみ・はなみず 鼻水・のどの いたみ 痛み
きゅう こうねつ 急に高熱がでる	ねつ 熱	だんだん 上がる
ぜんしん きんにくつう 全身の筋肉痛や関節痛	からだ いた 体の痛み	すこし 少し
あとから少しでる	くしゃみ・はなみず 鼻水	はじめからでる
つよ 強い	せき せき	かるい 軽い
ややながびく やや長引く	なお 治るまで	すぐに 治ることが多い

インフルエンザの かんせんりょく 感染力は強い！！

「かぜ」とくらべて、インフルエンザの かんせんりょく 感染力は強いので、毎日の【手あらい・うがい】を わす 忘れずに、バランスの 良い しょくじ 食事をするのが たいせつ 大切です。

ふゆ 冬は、くうき 空気が かんそう 乾燥して かんせんしょう 感染症になりやすいので、き 気を付けましょう。

冬休みも、正しい生活で元気よく過ごそう／

冬休み中に、だらだらと不規則な生活をしていると、自律神経が乱れてしまい、体がだるくなってしまう。冬休みの間も、正しい生活を過ごすことを心がけましょう。



からだ“あなた”
お風呂で1本を温める



かんせんよぼう わす
感染予防忘れずに



からだ“なか” あなた
1本を中から温める



しつない かれつ
室内のカロシ湿



あなた ふく
温かい洋服そうで



そと からだ“うご”
タトで1本を重かかそう

～保護者の皆様へ～

今年も学校保健へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

10月頃から、体調不良を訴えて保健室へ来室するお子様も多く、インフルエンザによる学級閉鎖も相次ぎ、ご心配をおかけしました。

寒さも本番を迎える頃となります。お子様の体調や心の変化に寄り添っていただければ幸いです。

また、保護者の皆様におかれましても、お仕事やご家庭のこと等ご多様なことと存じます。

ご無理のないよう、心と体を大切になさってください。冬休みは、お子様と一緒に素敵な年末年始をお過ごしください。始業式で元気なお子様に出会えることを楽しみにしております。

保健室より