

ほけんだより 1月

2012
行健第二小

さあ、新しい年のスタートです。あなたは今年どんなことにチャレンジしたいですか？
これから1年間、からだも心も元気で過ごせるようにしましょう。今年1年が、あなたにとって
すてきな年になりますように！！



今年も元気な1年に！

- あさごはんをかかさず食べている？
- けがやびょうきにちゅういしてる？
- まいにちえがおですごせている？
- しょくごにはをみがいてる？
- てあらい・うがいをしている？
- おそくまでおきていないで、はやくねるようにしている？
- めをたいせつにしている？
- できるだけすききらいせず、なんでもたべている？
- ともだちとなかよくしている？
- うんどうぶそくにきをつけている？

この質問に「はい」と答えられる数をふやしていけば、今年もきっと
こころもからだも元気な1年になりますよ！

早寝・早起きをしましょう！！

冬休み中に遅寝遅起きをしていた人はいませんか？そんな人は、体内リズムがくるってしま

まっているので、学校に来ても勉強に集中できなかつたり、頭がぼーっとしたりしていませんか？

早く学校の生活リズムを取り戻すために、早寝早起きをするようにしましょう。



睡眠を十分にとっていないと、インフルエンザにもなりやすいです。夜更かししないで
はやくねるようにしてください。



インフルエンザについて

インフルエンザって？

かぜとよく似ていますが、ウイルスが違います。
(かぜ=インフルエンザではありません！)



3学期になってからインフルエンザにかかって学校をお休みしている人がいます。
インフルエンザのことを良く知って一人ひとりが予防を心がけましょう。

かぜとインフルエンザのちがいは？

ひきはじめ

かぜ ⇨ くしゃみ、はなみずなど。よく似ています。
インフルエンザ ⇨ 寒気がする、頭が痛い。

しばらくすると

かぜ ⇨ くしゃみ、はなみず、せきなどが多くなる。
インフルエンザ ⇨ からだがだるい、けがもないのに、からだが痛く感じる。

熱はどうか

かぜ ⇨ ないか、いつもよりやや高め。
インフルエンザ ⇨ 38~40℃の熱が3~4日間続く。

まとめると

かぜ ⇨ のどや鼻から、次に熱が出てくる。
インフルエンザ ⇨ からだ全体から疲れを感じ、急に高い熱が出る。

【お家の方へ】

今年もインフルエンザが心配な時期になりました。インフルエンザが疑われ
ましたら出来るだけはやめに病院で受診して下さい。毎朝の健康観察をよろしく
お願いします。

うがい・手洗いを忘れないでね！！

