

2016年がスタートしました。今年は
どんな一年にしたいですか？

さあ、今日から3学期です。今年も一
年間健康に注意して、こころもからだも
元気いっぱいですごしましょう！



1月のほけんぎょうじ

12日(火)	二測定(5・6年)	14日(木)	二測定(1・2年)
13日(水)	二測定(3・4年)	18日(月)	歯みがき指導(2年)

健康な一年は “よくねてよく食べよく動く” ことから!!

☆よくねる☆

夜ふかしをしないで、しっかりすいみんをとろう。
朝は早く起きよう！



☆よく食べる☆

好ききらいをせず、1日3食きちんと食べよう。
とくに朝ごはんはしっかりと！



☆よく動く☆

ひるまぞとげんき
昼間は外で元気にからだを動かそう。
おうちのおでつだいもすすんでしようね！



くらべてみよう

げんいん

- かぜウイルス
- 200種類以上あり、一度にいくつかのウイルスに感染することもある。
- 感染力はあまり強くない。

かぜ

vs インフルエンザ

- インフルエンザウイルス
- A型、B型、C型の3種類がある。
- ウイルスは少しずつ変化する。
- 感染力は強い。



じょうじょう

- はなみず、くしゃみ、せき、のどのいたみ、かる軽い発熱。
- 鼻やのどから、じわじわ症状がすすむ。



38℃以上の高熱、頭痛、

関節痛、せき、鼻水

- 全身にはげしい症状がとつぜんおこる。

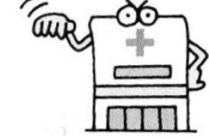


かかうたう

- はやめに休養をとる。
- 数日たってもよくならないときや症状がひどくなってきたときは病院でみてもらう。



- 症状があらわれたら、なるべく早く病院へ。インフルエンザと診断されたら、出席停止になる。



- たっぷりすいみんをとる。

- 少しずつ、こまめに水分をとる



かぜ・インフルエンザを予防する5つのポイント



外出するときは
マスクをつける



外出のあとは
手あらい・うがい



ひと
人ごみをさける



かんきをする



業ようと休もうを
じゅうぶんとる

おうちの方へ

インフルエンザと医師に診断されたら、早めに学校までお知らせください。出席停止期間は『発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで』となっています。