



2016年^{ねん}がスタートしました。今年^{ことし}は
どんな一年^{いちねん}にしたいですか？

さあ、今日^{きょう}から3学期^{がっき}です。今年^{ことし}も一
年間^{ねんかん}健康^{けんこう}に注意^{ちゅうい}して、こころもからだも
元気^{げんき}いっぱいすごしましょう！



1月のほけんぎょうじ			
12日(火)	二測定 ^{にそくてい} (5・6年 ^{ねん})	14日(木)	二測定 ^{にそくてい} (1・2年 ^{ねん})
13日(水)	二測定 ^{にそくてい} (3・4年 ^{ねん})	18日(月)	歯みがき指導 ^{しどう} (2年 ^{ねん})

健康^{けんこう}な一年^{ねん}は
“よくねて よく食べ よく動く”
ことから!!

☆よくねる☆



夜^よふかしをしないで、しっかりすいみんをとろう。
朝^{あさ}は早く^{はや}起きよう！

☆よく食べる☆



好き^すきらいをせず、1日^{いち}3食^{しょく}きちんと食べよう。
とくに朝^{あさ}ごはんはしっかりと！

☆よく動く☆



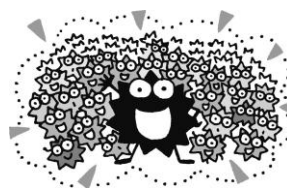
昼間^{ひるま}は外^{そと}で元気^{げんき}にからだを動か^{うご}そう。
おうちのおてつだいもすすんでしようね！

くらべてみよう

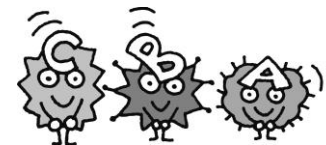
かぜ VS インフルエンザ

げんいん

- かぜウイルス
- ・ 200種類^{しゅるい}以上あり、一度^{いちど}にいくつかの
ウイルスに感染^{かんせん}
することもある。
- ・ 感染^{かんせん}力はあまり
つよ
強^{つよ}くない。



- インフルエンザウイルス
- ・ A型^{がた}、B型^{がた}、C型^{がた}の3種類^{しゅるい}がある。
- ・ ウイルスは少しずつ変化^{へんか}する。
- ・ 感染^{かんせん}力は強い。



しょうじょう

- はなみず、くしゃみ、
せき、のどのいたみ、
軽い発熱^{はつねつ}。
- ・ 鼻^{はな}やのどから、じわじわ
症^{しょう}状^{じょう}がすすむ。



- 38℃以上の高熱^{こうねつ}、頭痛^{ずつう}、
関節痛^{かんせつどう}、せき、鼻水^{はなみず}
- ・ 全身^{ぜんしん}にはげしい症^{しょう}状^{じょう}が
とつぜんおこる。

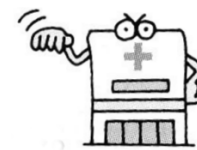


かかったら

- はやめに休養^{きゅうよう}をとる。
- ・ 数日^{すうじつ}たってもよくなるときや症^{しょう}状^{じょう}
がひどくなってきたときは病院^{びょういん}でみて
もらう。



- たっぴりすいみんをとる。
- 少しずつ、こまめに水分^{すいぶん}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^{がいしゅつ}するときは
マスクをつける



外出^{がいしゅつ}のあとは
手^てあらい・うがい



ひとごみをさける



かん気をする



榮^{えい}ようと休^{きゅう}ようを
じゅうぶんとる

おうちの方^{かた}へ

インフルエンザと医師^{いし}に診断^{しんだん}されたら、早^{はや}めに学校^{がっこう}までお知らせください。出席^{しゅつせき}停止^{ていし}期間^{きかん}は『発症^{はつしやう}
した後^{あと}5日^{いつぱ}を経過^{けいこ}し、かつ解熱^{げねつ}後^ご2日^{ふたつか}を経過^{けいこ}するまで』となっています。