

きら☆り

平成26年12月号
尾張旭市立白鳳小学校
保健室

～12月のほけんもくひょう～

へや かんき 部屋の換気をしよう!

こころも
みがこうよ!



今年もあと少しとなりました。これからますます寒くなりますが、学習、持ち物の整理整頓、部屋の片付けなど今年のまとめを早めにして、元気によい年を迎えましょう。



きみのきょうしつは、どちらかな? どちらのきょうしつですごしたいですか?
目にはみえないけど、かぜやインフルエンザウイルスやほこりは、かわいた、しめきった空気が大好きです!

かぜインフルエンザに注意!...

暖かいですが、市内の小学校でもインフルエンザA型が発生しています。本校はまだですが、電車の中やお店など多くの人の集まる場所では、かぜやインフルエンザウイルスが、あなたをねらっています。家族そろってかからないように、気をつけて生活しましょう。

足腰や関節が痛い

かぜの症状



38度以上の急な高熱

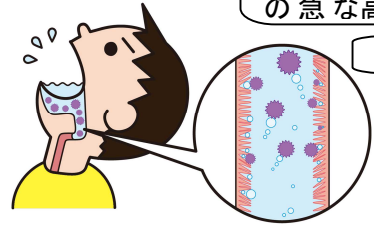
強い寒気

きもちがわるい

だるい・えらい横になりたい



マスクをつける



がらがらうがいでのどのおそうじ



あわだてて、手あらい



手につけないために、うででおさえる



おいしいでも...
食べすぎに注意して!



はやねでぐっすりねる



あさから野菜をたっぷり取る



すすんでうんどう

保護者の方へ もしも、かかってしまったら…『出席停止』です！

インフルエンザは感染力の非常に強い病気です。学校では広がりを防ぐために、出席停止（発熱後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで）となります。治りましたら、医療機関で「治癒証明書（登校許可証）」（保護者負担）を書いていただき、再登校時に提出をお願いします。



<家族とつくりよう！元気が出る朝ごはん募集 1月8日まで>

今年度も、健康メニューを募集します。（詳細は別紙で配布済み）野菜がたっぷりとり、元気が出る朝ごはんを冬休み等を使い親子で作って、どんどん応募してください。優秀メニュー2点は少しアレンジされ、スカイワード下の「旭城レストハウス」でランチメニューとして、一般の方に提供されます。できあがりでしたら、きれいに盛りつけて、写真を必ず撮ってください。



たい そう

あいうべ体操をしよう！

みなさんは、鼻で呼吸をしていますか？呼吸器ではないのに、口で呼吸をしていると、かぜやインフルエンザなどのウイルスやアレルギー物質がのどから入り、病気にかかりやすくなります。まただえきの出が悪くなって口がかわくため、むし歯や歯周病などにかかりやすくなります。続けることにより、口の周りの筋肉が鍛えられ、小顔効果もあるそうです。

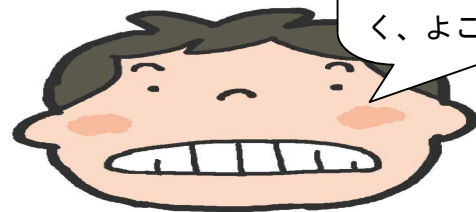
あ くちを

おおきくあけて！



あいうべを1日30回

い くちをおおきく、よこにあけて！



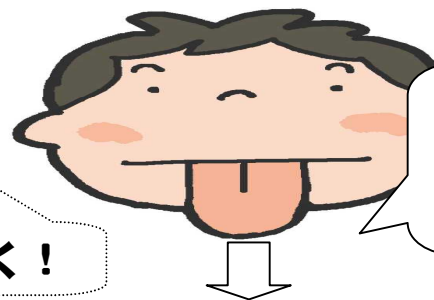
う くちをまえにつきだして！



声は小さく！

べ したに舌

をのばす！



くちをグッととじる

いえ

家でも、つづけましよう！