

# ほけんだより 1月

平成30年1月10日(水)  
NO. 9  
中野区立西中野小学校  
保健室

## 今年もよくおねがいいたします

冬休みは、お家の人と一緒に楽しく過ごしていたことと思います

す。何人かの人は、冬休み中にインフルエンザにかかり、大変な思い

をしてようですね。昨日は、インフルエンザでの欠席の人はいません

でしたが、ここからの流行が心配です。右のページを参考にしっかりと

予防しましょう。

1月の保健目標

## 睡眠をしっかりとろう

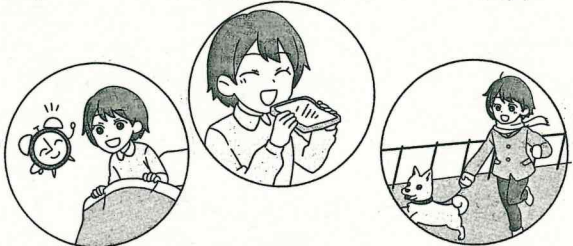
早寝を心がけ、ぐっすり眠って、体にも元気が毎日

冬休み中に、生活リズムをくずしてしまっ人はいませんが、健康

な生活リズムのポイントは、

早め早め、朝ごはん

と、運動です。



規則正しい生活リズムで、1月も元気に過ごしましょう。

## ～1月の計画～

- 10日(水) 5・6年生
  - 11日(木) 3・4年生
  - 12日(金) 2年生
  - 15日(月) 1年生
  - 16日(火) しらさき学級
- \* 体育着を忘れないようにしましょう。

# インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザがはやってます。毎日の手洗い・うがい、マスクで予防しましょう。また、睡眠、栄養に気をつけることも大切です! 体の抵抗力を高めて、インフルエンザを予防しましょう!

ウイルスを体の中に入れないようにしましょう!

ウイルスのついた手で、目や鼻に触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。また、のどの繊毛が乾燥するとウイルスを追い出す力が弱くなります。

外から帰ってきたときの手洗い・うがいを忘れずにしましょう。



ウイルスがいやがる環境をつくろう!

インフルエンザウイルスは乾燥が大好き。冬は空気が乾燥し、また暖房をつけるとさらに空気が乾燥します。

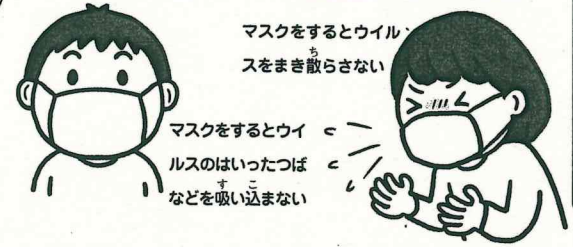
室内を加湿しましょう。



マスクで自分とまわりの人を守ろう

インフルエンザウイルスは、せきやくしゃみ、つばや鼻水と一緒に飛び散ります。

ウイルスを吸い込まないように、また、かかった人はウイルスをまき散らさないようにマスクをしましょう。



## インフルエンザにかかったら

インフルエンザにかかったら、高熱が出ます。でも、熱が出て2~3時間だと検査をしても、インフルエンザかどうかわからないことがあります。熱が出てからしばらくたってから病院で検査しましょう。

また、その間も他の人にうつさないように、家で安静にしましょう。学校には、熱が下がった後2日たってから登校してください。



東京都は、インフルエンザ流行注意報発出中