

# ほけんだより



あさひがおかしょう ほけんしつ  
旭丘小 保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。楽しい冬休みを過ごせましたか？今年も笑顔いっぱいですごせますように。



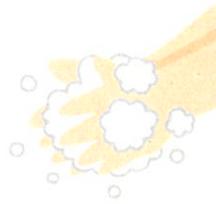
## インフルエンザに気を付けて！

12月の3週目からインフルエンザにかかる人が増えました。始業式の日の発熱での欠席は、6名でした。今後もインフルエンザが流行する心配があります。頭痛やせきやのどの痛みなどの症状に注意してください。感染が広がることを防ぐために、みんなで気を付けていきましょう。



### マスク

鼻までしっかりおおう！  
ランドセルに2～3枚入れておこう！



### てあら 手洗い

親指、つめの間、手のこ  
う、指と指の間、手首の  
まわりもしっかりと！



### かんき

ウイルスを部屋から追い  
出そう！



### よく寝て

バランスよく食べて  
外でたくさん遊ぶ

### かぜの症状

### ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



保護者のみなさまへ

少しでも調子がわるいときは、大事をとって欠席するようにしてください。インフルエンザの蔓延を防ぐためにご協力をお願いします。また、インフルエンザは出席停止の扱いになりますので、登校する際は治癒証明書が必要となります。

# じょうず さむ の き 上手に寒さを乗り切ろう!

**ポイント** 下着を着よう!



**ポイント** 首・手首・足首を温める!

手首



首

足首

厚着をするより重ね着をしよう!

下着を着ると、その上に着ている服との間に温かい空気がたまるため、ポカポカと体が温かくなります。保温効果は2℃と言われています。上着を重ね着するよりも、下着を着た方が快適に過ごせます。

## マスクをつけるのは こんなとき

せきやくしゃみがでるとき



人がこみに  
行くとき



近くにカゼの  
人がいるとき

空気が乾燥  
しているとき



まちがいが見つかるよ! 探してみよう。

冬に外を歩くときは  
気をつけて



冬に外を歩くときは  
気をつけて

