

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

1月には愛知県が全国でインフルエンザが一番流行っているとニュースでもやっていた。旭丘小でも1月の終わりから少しずつ流行し始めています。市内の他の小学校で、B型がはやってきたということも聞いています。引き続きみんなで注意していきましょう。



しめ切った部屋にはウイルスがたくさんいます。
外のきれいな空気と入れかえましょう。



よぼう
予防のために

「せきエチケット」と「ガラガラうがい」を心がけて

ガラガラうがい



まずは
ぶくぶくうがい。
口の中のウイルス
を外に出そう。



上を向いて
ガラガラうがい。
のどのおくのウイルス
を外に出そう。

ポイント



せきエチケット



マスクをつける！
鼻まで！



ティッシュやハンカチ
で口や鼻をおおう！



せきをするときは
そででおおう！

しんたいそくてい おこな 身体測定を行いました

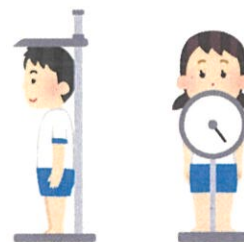
こんねんどさいご しんたいそくてい おこな がくねん へいきん した
今年度最後の身体測定を行いました。学年ごとの平均を下のグラフにまとめました。個人差はありま
すが、みんな自分のペースで成長していますね。

だんし
男子

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	120.4	126.3	130.8	134.9	141.2	149.8
体重	22.9	25.8	29.1	30.9	35.2	40

じょし
女子

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	118.9	125.1	129.5	138.3	145.5	150.6
体重	22.2	25.7	27.6	32.2	37.9	40.7



冷えは万病のもと

かぜをひきやすい
便秘・下痢
肩がこる
眠れない
気分が落ち込む

温活のススメ

寒い季節に意識したい心がけ

あなた温まるアイテム・フル活用

首: マフラー、ネックウォーマー
手首: 手袋、手首ウォーマー
足首: 厚手のくつ下、レッグウォーマー
カイロ: 貼るなら首の下、お腹、背中
お腹: 腹巻

あなた温まるものを飲む・食べる

Coffee tea
Hot Drink
根菜類
しょうが

適度に運動

ストレス発散

ZUBAAAAN!