

# ほけんだより



新条小学校 保健室  
2016年1月

あけましておめでとうございます！ことしも、よろしくおねがいします☆

1月の保健目標は「うがいをしよう」です。インフルエンザや感染性胃腸炎の流行

シーズンに入りますが、てあらい・うがいは、どんな注射や薬よりも予防の効果があ

ります。休み時間のたびに、てあらいと一緒にうがいもすればバッチリですよ。



## じぶん 自分のからだに インタビュー！！

学校がはじまって「なんか体がだるいなあ」という人はいませんか？ちょっと、自分のからだの声を聞いてみましょう。

**おなかさん**  
脂っこいものやおやつをたくさん食べると、疲れて痛くなっちゃうこともあるんだ。ちょっと食べ過ぎたかな～と思ったら、次の日はひかえめにしてほしいね

**のどさん**  
わたしは冬の乾燥した冷たい空気が苦手です。わたしが乾燥すると、ウイルスがからだに入ってきてっちゃうかも…。乾燥やウイルスを防ぐためにマスクをつけて、助けてください！

冬休み中、忙しかったそうですね

なんだかお疲れ気味ですね？

**目さん**  
はやりのゲームのせいで、最近ぼくの出番がすごく多いみたい。たまには休みたいよ！楽しいのはわかるけど、テレビやゲームをするときはときどきお休みして、夜はゆっくり寝てくれなきゃ困るよ！

**目の疲れ=脳の疲れ=心の疲れ？**  
みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見て入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も働きすぎて疲れているかもしれません。脳が疲れると、なんとなくいらいらしたり、ちょっとしたことで落ち込んだり…脳の疲れは心の疲れ、とも言えそうですね。

## もしかしたら、インフルエンザかも!?

次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性あります。

38℃  
38℃以上の熱がある。

からだのあちこちが痛い。  
(関節痛・筋肉痛)

からだのだるい。

あたまが痛い。

【おうちのかたへ】 ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。感染力が強いので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら…と思ったら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。

## じぶん 自分のため・ひとのためにおぼえてほしい 「せきエチケット」

◆ マスクをつけていないときは、口や鼻をふさぎましょう。  
てのひらで受けてしまうと触ったものにバイキンを広げてしまうので、すぐ洗うこと。腕で押さえるのも正解。

◆ せき・くしゃみをするときは、人から顔をそむけて。