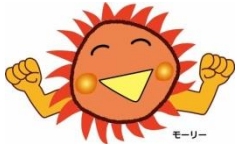


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.11

〔H26.1.10〕

日之出小学校保健室

●2014年がスタート！

2014年がスタートしました。楽しい冬休みを過ごしたようですね。健康で笑顔あふれる1年になるよう、今年もがんばっていきましょう！

1月に入り、風邪やインフルエンザが心配な時期になってきました。冬休み明け、福井市内でもインフルエンザや感染性胃腸炎にかかっている人たちがでてきました。今のところ、日之出の子のみなさんは大丈夫なようですが、油断は禁物！明日からの3連休、楽しい計画をたてている人ものと思いますが、予防を心がけ、かからないようにしてくださいね。



●インフルエンザを予防しよう！

風邪やインフルエンザのウイルスは、みなさんの体をねらっています。具体的にどんなことに気をつけたらよいのでしょうか？うつり方から、予防法を考えてみましょう。

インフルエンザはどうやってうつる？ 予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

旅行や買い物など、人が多いところに出かけるときは、マスクで予防をしたり、家に帰ってから忘れずに「手洗い・うがい」をしたりしましょう。スポーツの練習や試合なども同じです。

規則正しい生活で、風邪に負けない体を作っておくことも大事だよ！

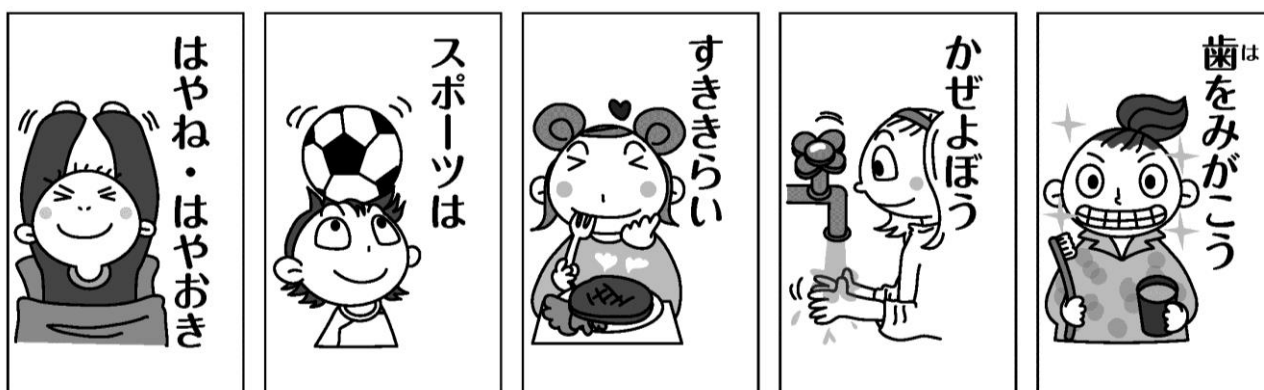
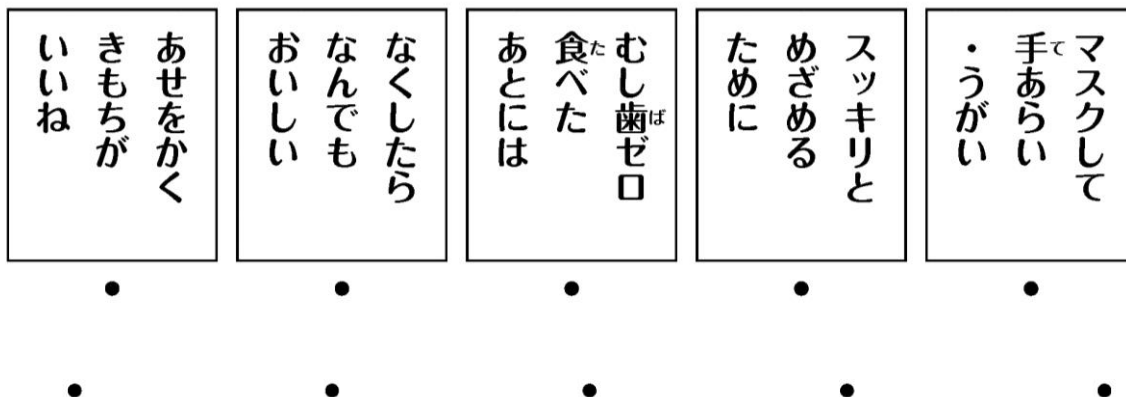
★3連休中に気をつけること（具体的に書くといいね。）

モーリークイズ



こんかい
今回は、「けんこうカルタ」で遊びましょう。

よみ 読み札(上)にあう、とり 取り札(下)を選んで、せん 線でむすんでみましょう。



うまくむすべましたか？どれも大事なことです。今年も元気にすごしましょう！

【保護者の方へ】

1月から2月にかけて、「からだ・こころ・いのちの学習」を行っていきたいと考えています。学級活動や、保健指導の時間を使って、学年ごとのテーマにあわせて実施します。授業を公開したり、授業の様子をお知らせしたりしていく予定ですので、ご家庭で、「からだ・こころ・いのち」についてみんなで話をするきっかけにいただけるといいなと思っています。いろいろとご協力をお願いすることもあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。（授業の公開については、学年ごとにお知らせします。）

～昨年度の様子より～



あか 赤ちゃんって、
おち けっこう重いね。

赤ちゃん抱っこ体験の様子

【授業公開の案内】

2年生：学級活動（学年）

「ぼく・わたしがうまれたよ」

1月21日（火）5校時

ゲストティーチャーで、助産師さんをお迎えします。ご都合のつく方は、ぜひご参加ください。