

にじっ子げんきっ子



～健康が、学校中にあふれるように～

ほけんだより

令和6年2月1日

福井市西藤島小学校

保健室



福井市内では、今までにないいきおいで「インフルエンザ」「^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症」が、^は流行^やっています。

インフルエンザ博士

に聞いてみよう!

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちよつと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



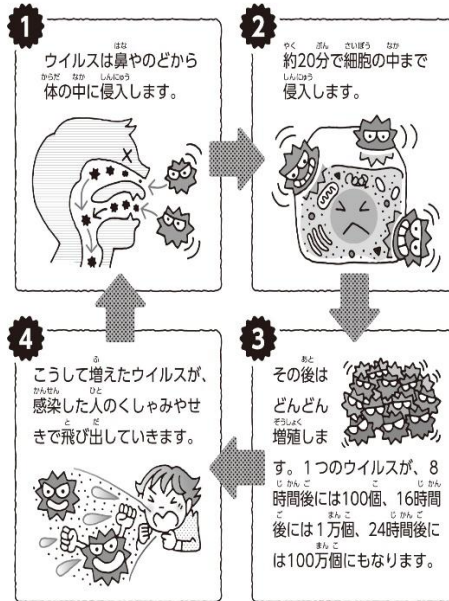
インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



予防方法は?

マスクをする
飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い
外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



適度な湿度を保つ
乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。



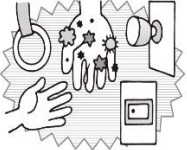
なぜうつる?

飛沫感染
感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手につき、その手で口や鼻に触れることでうつります。



のどが痛い! 寒気がする! こんなとき...

あなたはどちらをえらびますか?

家でゆっくり過ごす
 普段通り人の多いところへ出かける
 早めに寝る
 あたかいものを食べる
 見たいテレビがあるので夜ふかし
好きなものだけ食べる

これぐらい、だいじょうぶ!

ゲームやっていたほうが楽しいし。

早く元気になる!

もっと体調が悪くなる

ほんとうにそのような生活で大丈夫ですか?

いかに早く回復するのかが...

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネットウオーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは
手袋を忘れずに

足首 締めつけない、
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！



できるかな？
 ありがとう
 困っている人に親切にできる
 相手のほうを見て話を聞いている
 友だちのいいところを見つけられる
 元気よくあいさつをしている
 相手の気持ちを考えられる
 声の大きさに気をつけてあいさつしている
 素直に謝ることができる

感謝の気持ちを伝えている

友だちのいいところを見つけられる

言葉づかいに気をつけている

困っている人に親切にできる

元気よくあいさつをしている

相手の気持ちを考えられる

相手のほうを見て話を聞いている

声の大きさに気をつけてあいさつしている

素直に謝ることができる

おうちのかたへ



1～5年生は2月6日に「健やかな泉～健康のきろく～」を持って帰ります。

6年間使いますので、10日までに学校に出してください。
6年生は、卒業式前に持って帰ってもらいます。

健やかな泉

～健康のきろく～

福井市西森島小学校

氏名

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)						
体重 (kg)						
視力						

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	4月						
	9月						
	1月						
体重 (kg)	1年間の成長						
	4月						
	9月						
視力	11月						
	4月						
	11月						

1年間の成長をご覧ください。

該当学年の欄に印鑑(保護者の自筆のサイン)をお願いします。