

すこやか

ほけんだより 1月号
平成25年1月9日
鷹巣幼小 保健室

新しい1年がスタートしました！みなさんはどんな1年にしたいですか？すべての基本は健康であることです！



今年も元気な1年に！

- あさごはんをかかさず食べている？
- けがや病気に注意している？
- まいにち笑顔ですごせている？
- しょくごに菌をみがいている？
- てあらい・うがいをしている？
- おそくまで起きていないで、早くねるようになっている？
- めを大切にしている？
- できるだけ好ききらいせず、何でも食べている？
- ともだちと仲良くできている？
- うんどう不足に気をつけている？

上の問いに「はい」と答えられる
数をふやしていけば、今年もきっと
ここもからだも元気な1年になりますよ！

※保護者の方へ

新しい薬の効果で、ウィルスが残っていても熱が下がり、2日を過ぎても感染力が続く場合があることから、インフルエンザの出席停止期間が改められました。

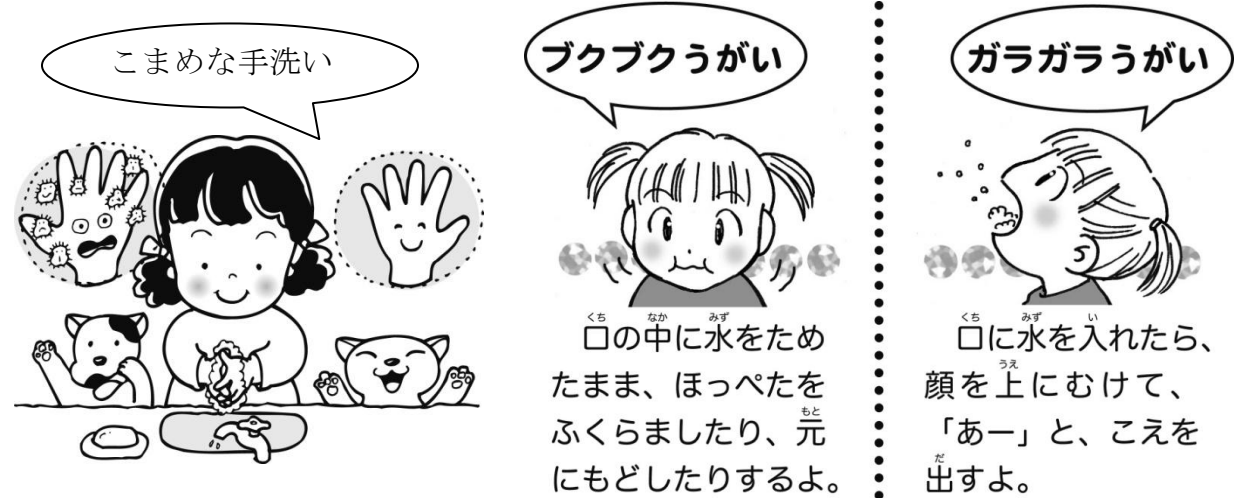


◎ かぜとインフルエンザ、ちがいを知ろう！

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどのいたみ、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せきなど	悪寒、頭痛、筋肉痛など、全身
熱	37~38℃くらい	38℃以上の高熱
進み方	ゆっくり	急激
治るまで	一定ではない	7~10日くらい

予防その① ウィルスがカラダに入ってくるのを防ぐ！

「手洗い」「うがい」が基本です！



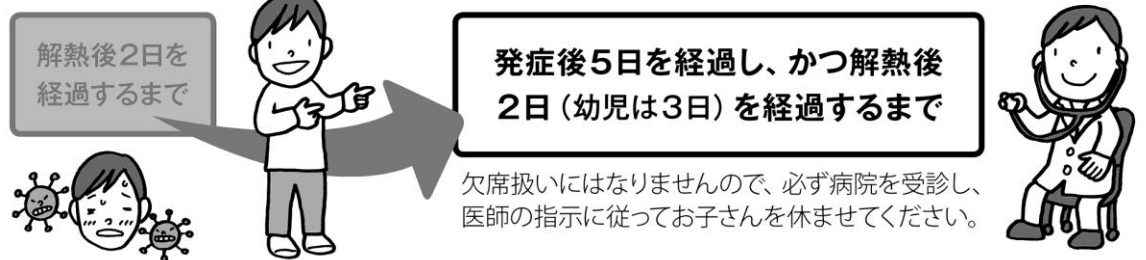
水はのみこまないで、パーッと出してね。

予防その② ウィルスとたたかう力をつける！

- すいみんをたっぷりとる！
- 食事をしっかりとろう！
- 元気にカラダを動かそう！



平成24年度からインフルエンザの出席停止期間が変わりました



欠席扱いにはなりませんので、必ず病院を受診し、医師の指示に従ってお子さんを休ませてください。