



銚子市立飯沼小学校 保健室 NO.8 11月22日

11月7日は^{りつとう}立冬^{こよみ}でした。暦^{うえ}の上では、いよいよ冬^{ふゆ}ですね。
冬^{ふゆ}用の服^{ふく}や寝具^{しんぐ}、暖房器具^{だんぼうきぐ}などの準備^{じゆんび}は、できていますか？
日^ひが暮^くれるのも、今日^{きょう}は16時25分頃^{じ ふんごろ}と目^め立^だって早^{はや}くなっています。
日^ひ暮^くれが早^{はや}くなって気^き温^{おん}が下^さがるのも早^{はや}くなりました。登校^{とうこう}時^じや
下校^{げこう}時^じに寒^{さむ}さを感じ^{かん}ることも増^ふえるので、かぜをひかないように注^{ちゅう}意^いしましょう。



かぜの季節はもうすぐそこです。



① バランスの良い食事

好き^すききらい^{らい}しないで、何^{なん}でも食^たべよう。

② 十分な睡眠

しっか^{からだ}り身^{やす}体^{しん}を休^{やす}ませよう。

③ 適度な運動

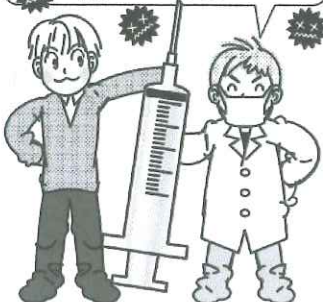
マラソ^{たいりよく}ンで体^{たい}力^{りよく}をつけよう。

④ たくさんの笑顔

運^{うん}動^{どう}や笑^{わら}いは、身^{からだ}体^{めい}の免^{めん}疫^{えき}力^{りよく}（病^び気^きに
対^{たい}抗^{こう}する力^{ちから}）を高^{たか}めるそうす。

⑤ 手洗い・うがい

インフルエンザ
流行する前に
予防接種を



インフルエンザ予防を忘れずに

感^{かん}染^{せん}症^{しょう}予^よ防^{ぼう}に気^きをつけていたためか、こ^{すう}こ^{ねん}数^{りゅう}年^{こう}流^{りゅう}行^{こう}が
な^なか^なつ^つた^たの^ので^です^すが、今^{こと}年^しは^しす^すで^でに^にイン^{いん}フル^{ふる}エン^{えん}ザ^ざが市^し内^{ない}で
も^も増^ふえ^えて^てき^きて^てい^いま^ます。

予^よ防^{ぼう}に有^{ゆう}効^{こう}な^な予^よ防^{ぼう}接^{せつ}種^{しゆ}で^です^すが、イン^{いん}フル^{ふる}エン^{えん}ザ^ざワ^わク^くチ^ちン^んは
打^うつて^てか^から^ら2^{しゅう}週^{かん}ぐ^ぐら^らい^いた^たな^ない^いと^と効^{こう}果^かが^あ現^{あら}れ^れな^ない^いの^ので、
流^{りゅう}行^{こう}期^きに^{はい}入^まる^え前^すに^す済^すま^ませ^せる^るよ^よう^うに^にし^しま^ま

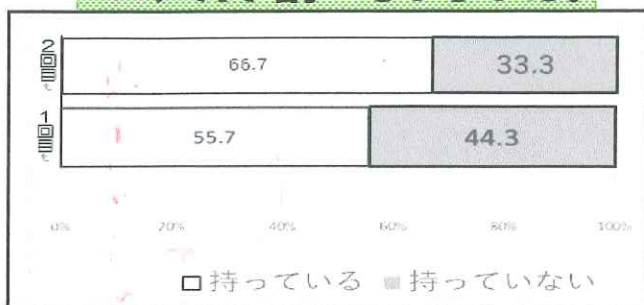
し^{さい}ょう。1^{さい}3^み歳^{まん}未^こ満^この^{かい}子^{せつ}ども^{しゆ}は、2^{ひつ}回^{よう}の^{よう}接^{せつ}種^{しゆ}が^{ひつ}必^{よう}要^{よう}で^です。

で^がき^はれ^はば、1^う2^う月^うの^う初^うめ^うく^うら^うい^うま^うで^うに^う受^うけ^うら^うれ^うる^うと^うい^うい^うで^うす^うね。

主^{しゅ}治^じ医^いと^{そう}相^{だん}談^{だん}し^うて^う受^うけ^うま^うし^うょう。



しら
ハンカチ調べをしました。



てあら
ハンカチでふくまでが手洗いです！

ぬれたままの手は、菌がつきやすく、
せっかく手を洗っても、またすぐにバイ菌
だらけになってしまいます。



ふく 服でふくのもダメ。服についている菌が手につくだけでなく、
て すいぶん 手の水分もきれいにふき取れません。
て あら あと せいけつ かわ 手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう。

おな しゅう かいしら
同じ週に2回調べました。
かい め ほう も おお
2回目の方が持っている子が多かった
のですが、それでも、まだ3分の1の子
が忘れていました。



やくわり
ハンカチの役割

て あら あと
手を洗った後に
て
手をふく

けがをしてときに
ち
血を止める

あせをふく

せき で
咳が出るとき
くち お
口を押さえる

さいがい じ
災害時に
けむり まも
煙やほこりから守る

お家の方へお願い

学校では、感染症予防のために手洗いを奨励していますが、このところ
ハンカチを持っていない子が目立ちます。

毎日、清潔なハンカチを持つ習慣が身につくよう、ご家庭でも声かけを
お願いします。