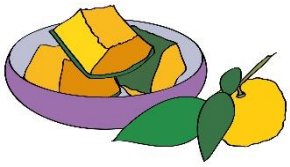
六ツ美中部小学校 ほけんだより

すくすく

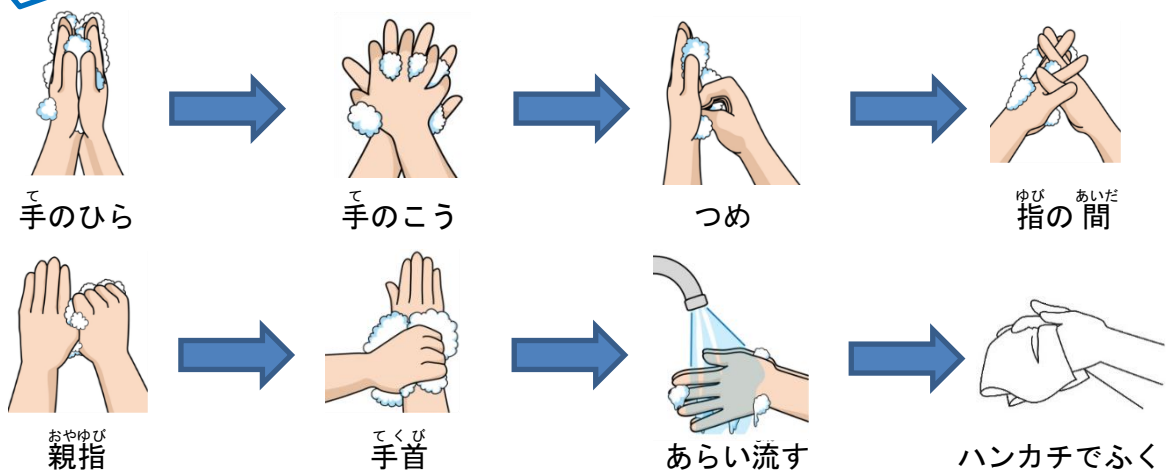


Ｎｏ．８　令和元年１２月５日（木）

岡崎市内では１１月の終わりから、インフルエンザで学級閉鎖をする学校が出始めました。予防のためにできる行動を行い、これからの季節を元気に過ごしましょう。

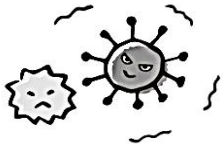
正しい方法を身につけよう。～これであなたも、手あらいチャンピオン！～

石けんをつけるのを忘れずに



カゼとインフルエンザ

どこがちがうかな？



カゼ		インフルエンザ
３７℃～３８℃	発熱	３８℃～４０℃の高熱
ゆるやか	症状の進み方	急激
くしゃみ、鼻づまり、せき、のどの痛みなど。	症状	全身が痛い、だるい、食欲がない、強い寒気など。

クイズで覚えよう
冬の感染症予防

インフルエンザや**感染性胃腸炎（ノロ）**など、冬の感染症は、人から人にうつる力（感染力）がとても強く、あっという間に流行が広がることも多いです。そのため、一人一人が正しい予防法を身につけて、健康な行動をとれることが、とても大切です。

＜クイズに挑戦！＞ 文章を完成させて、今日からみんなで、感染の予防を心がけるのだ！

① 予防の基本は、ていねいな〇〇〇〇。トイレの後、給食の前には、必ず石けんをつけて、あらいましょう。

②ウイルスは、乾いたところが大好き。空気やのどを乾燥させないこと、つまり「〇〇〇」が大切です。のどをうるおすためには、こまめにお茶などの水分をとるようにしましょう。室内では加湿器をつけて、空気をしめらせましょう。

③１時間勉強した教室は、空気がよごれます。放課になったら、窓を開けて〇〇〇をし、きれいな空気を入れましょう。授業中は、窓をしめて教室をあたたかくしましょう。

④せきが出るときには〇〇〇をつけよう。これは、人にうつさないためのエチケットです。

⑤元気に過ごすコツは、体の〇〇〇〇〇〇〇を強くすること。これは、病気になったときに、早くなおすためにも必要な力です。これを強くするためには、十分な〇〇〇〇と、バランスのとれた〇〇〇〇、適度な〇〇〇〇が大切です。

～保護者の皆様へ～

インフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロ）は、とても感染力の強い病気です。毎朝の、家での健康観察を念入りにしていただき、お子さんの体調がすぐれないときは、無理をせず、休養をとるようにしてください。

インフルエンザと診断された場合、出席停止になります。医師より、「診断及び登校（通園）許可証明書」が出されたら、登校可能となります。（市外の病院を受診されると、有料となることがあります。学校から用紙をお渡ししますので、お知らせください。）

＜クイズの答え＞
① てあらい ②かしつ ③かんき ④マスク ⑤めんえきりょく、すいみん、しょくじ、うんどう