六ツ美中部小学校 ほけんだより

すくすく

Ｎｏ．９　　令和２年２月５日（水）

市内では、インフルエンザA型、B型それぞれが流行しています。中部小でも、かぜやインフルエンザによる欠席が見られます。予防のためにできることを自分から行い、３学期も元気に過ごしたいですね。

インフルエンザの予防法を身につけて、元気に過ごそう！

① ていねいな手あらい

だれもができる、大事な予防法。あなたはできる？

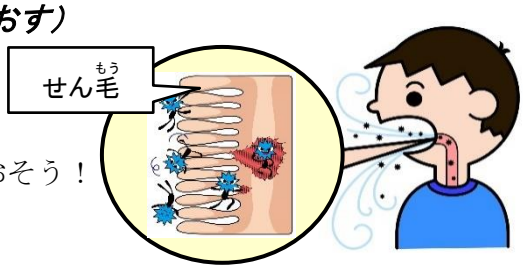
石けん	手のひら	手のこう	指の間	おやゆび	つめ	手首	流す	ハンカチ

② のどの加湿（こまめにお茶を飲んで、のどをうるおす）

のどには、ウイルスと戦うしくみがあります。

【細かい毛のようなもの（せん毛）が生えている。】

→冬こそ水とうにお茶を入れて持ってきて、のどをうるおそう！



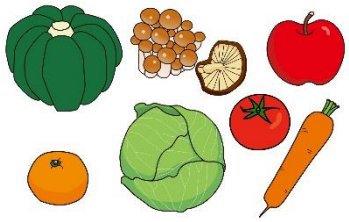
③ 体の抵抗力（病気に負けない力）を高める

毎日の生活が“カギ”をにぎっています。あなたの生活の仕方はどうかな？

その1 十分なすいみん

ねている間に、体の疲れを取ったり、傷ついた細胞を直したりしてくれます。

その2 バランスのとれた食事



体の免疫をつかさどる腸。多くの種類の食材をとって、体の調子を整えよう。

その3 ストレスをためない

心と体はなかよしです。心の元気がなくなると、体も弱ってしまいます。

～保護者の皆様へ～

御家庭での毎朝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。

かん気パトロールをしました！

チェック期間

第１回：１月１４日（火）～１月２０日（月）　第２回：１月２７日（月）～２月３日（月）

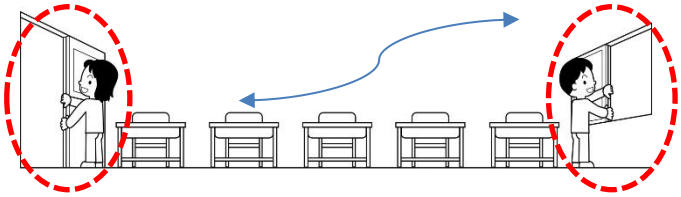
長放課と昼放課の始めに、保健委員が、みんなの教室の窓が開いているか、チェックに行きました。

窓が開いていない時は、窓を開けます。

よくかん気できているクラスは、空気が気持ちいいね。

★かん気の豆知識★

“空気の通り道”ができるように、**両側の窓**を開けることを意識すると、きれいな空気とよごれた空気が入れかわるよ。



心も体も元気に過ごそう。

心は目に見えません。でも、疲れてくると「気がついて」とサインを送ります。

体にこんな症状はないかな？

おなかが痛い　頭が痛い　ごはんがおいしくない　イライラする　ねれない
だるい　落ち着かない　集中できない　やる気が出ない

うれしい、悲しい、くやしい、楽しい。みんなの心は、毎日いろんな気持ちでいっぱいです。どれも大切な気持ちです。でも、なんだか元気が出ない、そんな時は、心が疲れているもしれません。

こんなことをするとすっきりするよ。ためしてみよう。

体を動かす　深呼吸をする　だれかに話してみる
好きなことをする　のんびり過ごす