

# ほけんだより **1**月

令和5年1月10日  
日立木幼稚園 小学校  
保健室

## 今月の保健目標

インフルエンザに  
気をつけて過ごそう

あけましておめでとうございます。今年（ことし）はうさぎ年（とし）です。日立木小学校（がっこう）のみなさんがぴょんっと飛躍（ひやく）する一年（いちねん）になりますように。さて、冬休み（ふゆやすみ）は楽しく過ごせましたか？「一年（いちねん）の計（けい）は元旦（がんだん）にあり」という言葉（ことば）にもあるように、物事（ものごと）を始めるには、最初（さいしょ）にきちんと計画（けいかく）を立てる（た）ことが大切（たいせつ）です。目標（もくひょう）や計画（けいかく）を立てて、健康（けんこう）に過ご（すご）しましょう。



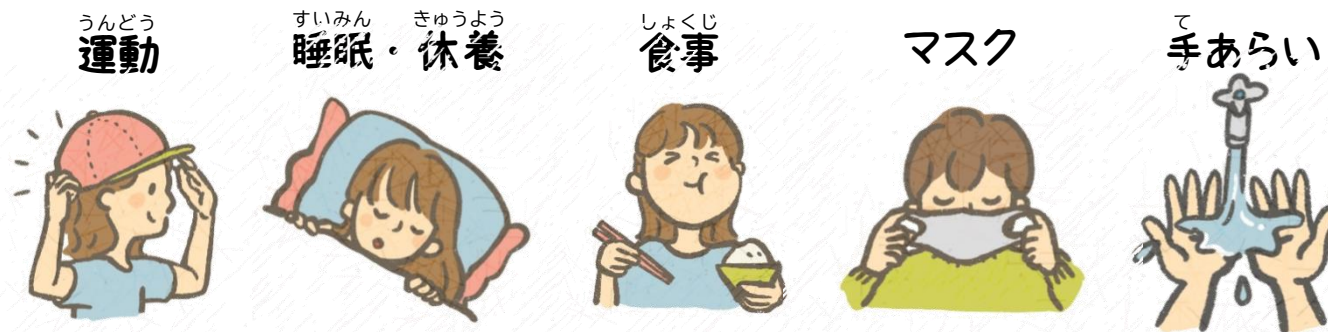
## かぜとインフルエンザのちがいはなんだろう？

	かぜ	インフルエンザ
ウイルス	ライノウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス
症状の進み方	ゆっくり	急激
発熱	37～38℃未満の熱	38℃以上の高熱になることが多い
主な症状	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み	かぜの症状 + 関節の痛み、全身のだるさ、寒気
治るまで	数日かかる (一定期間ではなく人によってそれぞれ)	7～10日くらいかかる。発熱した日から5日経ち、熱が下がってから2日（幼稚園は3日）過ぎるまでは出席停止。

今年（ことし）もインフルエンザになりま宣言（せんげん）！

## 予防のポイント

## 感染症を予防しよう！

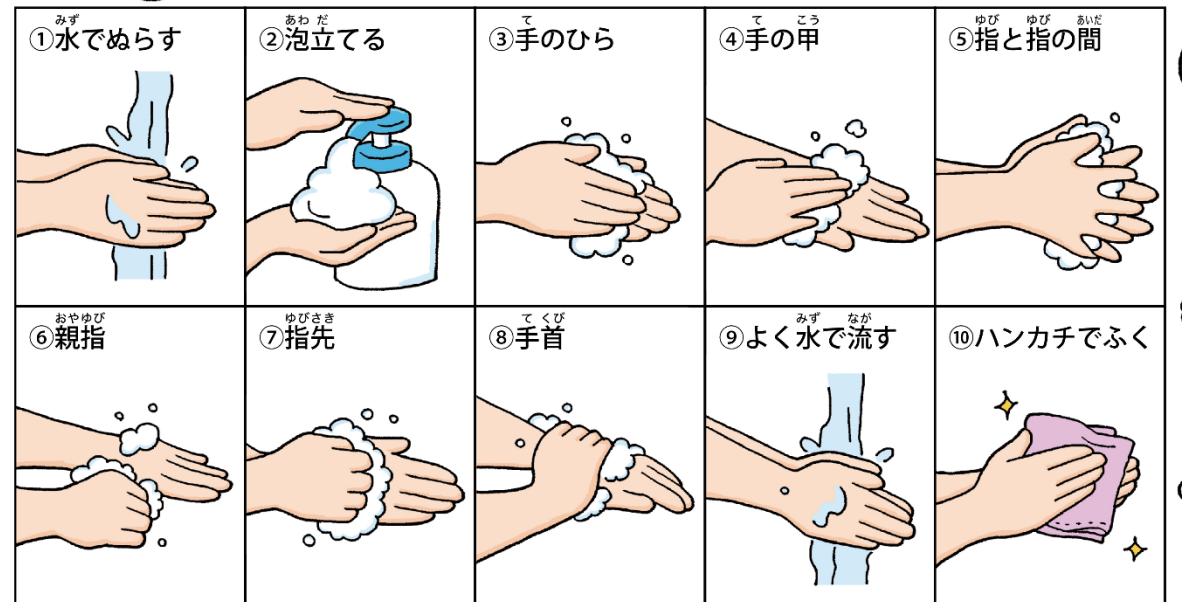


空気が乾燥する季節は、かぜやインフルエンザのウイルスが活発になるため、感染症にかかりやすくなります。運動や睡眠、食事などの基本的な生活習慣を整え、体の抵抗力を高めることが大切です。また、石けんを使って正しく手を洗ったり、部屋の空気を入れかえたりなどをして、かぜやインフルエンザの原因となるウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。体調が悪いときは、早めに休みましょう。

## 自分の手を見てみよう！きれいに見えても実は・・・

私たちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついてます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えてもこまめに手を洗うことが大切です。

## 石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

## 音楽に合わせて正しく手を洗おう！

あわあわ手洗いの歌はもう覚えましたか？歌詞に出てくる「おねがい」「かめさん」「さんかくおやま」「おおかみ」「バイク」「つかまえた」順番で手を洗うことで、手のすみずみまでしっかり洗うことができます。学校だけでなく、おうちでも外から帰ったあとや食事の前に、あわあわ手洗いに合わせながら正しい手洗いで感染症を予防しましょう。



下記日程で発達測定を行います。

- 1月16日（月）3・4年
- 17日（火）1・2年
- 18日（水）5・6年
- 19日（木）ようちえん

～おねがい～

- ・ 髪の毛が長い場合は横の低い位置に結んでください。
- ※ ポニーテールなどのアップヘアは、控えてください。
- ・ タイツではなく、くつしたをはいてきてください。
- ・ 前の日、お風呂で体をきれいにできてください。

よろしくお願いいたします。