

今年もあとわずかになりました。この1年間元気に過ごすことができましたか？ いよいよ寒さも本番。冬休みも目の前です。ところで、12月に入ってかぜでお休みするお友達が多くなりました。早ね・早起き・朝ごはんを心がけて、クリスマスやお正月などを楽しくすごせるように、かぜやインフルエンザ、または胃腸炎などにかからないようにきをつけましょう。

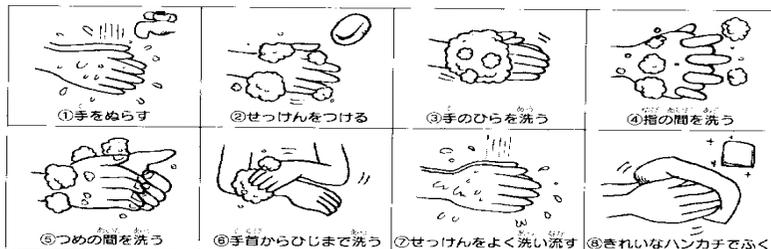
12月の目標 安全な生活をしよう

かぜとインフルエンザのちがいについて

| | うつりかた | 発病 | さむけ | 熱 | からだの痛み |
|---------|-------------------|-------------|---------|------------------|--------|
| かぜ | あまり多くの人にうつらない | ゆっくりすすむ | かるい | あまり高くならない | 弱い |
| インフルエンザ | 多くの人にうつる | はやくすすむ | ひどい | 38~40℃の高熱がでる | 強い |

手洗い・うがいをしよう！

《手洗い》



かぜやインフルエンザのウイルスは、手やのどにつきます。外から帰ったときや放課などには、しっかり手洗い・うがいをし、自分のからだを守りましょう。

《うがい》

- ① 口に水をふくみ、顔を天井に向けます。
- ② 「ガラガラ」と音をたててうがいをします。
- ③ 口の中の水をはき出します。
- ④ ①～③をくり返します。

☆うがいは水ではなく、お茶や紅茶などを使うと、一層効果がありますよ！

ふゆ ふく 冬の服をうま〜く かさねあわせて

したぎ
下着は
キチンときる

- 服が直接汗をすって、からだか、その水分でひやされない役目をしています。

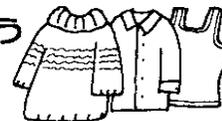


かさねぎは
3~4枚

- これ以上はきゆうくつになるだけ!!

かぜをひいているのにブラウス一枚という人を見かけます。ふだんはうす着でも、かぜをひいたら暖かくしましょう。

そざいのちがう
衣服を
かさねぎする。



- 布のあみめがちがうので、外のつめたい空気を入りにくくします。

せいけつなものを

- 衣服が汚れていると、あたためるはたらきが小さくなります。



体が冷えた原因からか、おなかがいたくなったり、体調不良を訴える人がふえています。洋服の重ね方、また、ネックウォーマー、レッグウォーマー、はらまき、毛糸のパンツの着用また、カイロなどを用意して「冷え防止」を心掛けましょう。冷えは、万病のもとですのでよろしくお願ひ致します。

おうちのかたへ

朝から高熱だったり、嘔吐、湿疹等の場合は、病院で診てもらってから登校していただければと思います。人に移る感染症の場合もありますので、お願ひ致します。また、体調不良の時も無理せず、家でゆっくり体を休めて免疫力を高めてから、次の日に登校する方が病気が長引きません。続けて、毎日のお子様の健康観察をお願ひ致します。

