

ほけんだより 12月

郡山市立緑ヶ丘中学校
平成28年12月6日

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人が多くなりました。「早寝・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気をつけましょう。

かぜとインフルエンザのちがいにについて

	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	ゆるくすすむ	かるい	あまり高くない	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度の高熱がでる	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。



かぜやインフルエンザは、他の人にうつさない
ハシクイが大切です。

きれいなハンカチ。タオル 持ち歩いている？

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません！せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。



おうちのかたへ

朝から高熱、嘔吐、腹痛、下痢、湿疹等の場合は、病院で診て頂き、主治医と相談の上、ご登校をお願い致します。人
に移る感染症の場合もありますのでよろしくお願い致します。
特に、これから3年生は、受験を控えている時期ですので、毎
日のお子様の健康観察をよろしくお願い致します。

(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！