

# ほけんだより



吉野ヶ里町立東脊振小学校 ほけんしつ

もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月と楽しみ  
な行事が続きますね。夜ふかしや食べすぎは体調を  
くずす原因になります。かぜをひいてつらい冬休み  
だった・・・とならないように早ね早起きをして、  
元気に過ごしましょう。



## 冬休み ぽっかり怪獣にぞ用心!

**ねてぽっかり**  
なかま たべてぽっかり

もうすぐし  
ねてよー

**攻略方法**  
めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起  
きよう。起きる時間を決めたら  
寝る前に3回言ってみよう。

**たべてぽっかり**  
なかま ねてぽっかり

もっと  
食べようよー

**攻略方法**  
バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食  
べよう。食べる時間と量を決め  
てだらだら食いを防ごう。

**ゲームぽっかり**  
なかま よろかしばっかり

ぼくと  
あそぼー

**攻略方法**  
外遊び

運動不足になっているかも。  
寒くても外に出て体を動かそう。  
ゲームをする時は時間を決めて。

## 楽しい冬休みにするために

- ふ** 服装には気をつけて下着（肌着）を着て、重ね着をするとあたたかいよ
- ゆ** ゆっくり入浴しよう お風呂にゆっくり入ってしっかりあたたまるよ
- や** 休みでもやっぱり三食 朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう
- す** すいみんはたっぷり 夜ふかしせずに8時間はねむるようにしよう
- み** みんな元気に3学期に会いましょう

## インフルエンザはこうしてうつります

**飛沫感染**



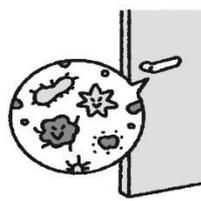
せきやくしゃみでとびちっ  
た飛沫を吸い込む。

予防するには



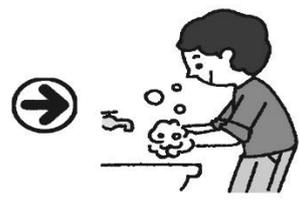
マスクや咳エチケット。  
うつさないことも大事。

**接触感染**



ウイルスのついた物を触っ  
た手から口や鼻に入る。

予防するには



手をよく洗ったり、アル  
コールで手や指を消毒。

★おうちの人とよんでね。

**インフルエンザの出席停止期間**

【発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで】とされています。発熱した日を0日と数えます。すぐ熱が下がっても、発症後5日を経過するまでは登校を控えてください。

例えば、発症後4日目に熱が下がった場合、7日目から登校可能です。

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
症状	← 発熱 →				解熱	解熱1日目	解熱2日目	
登校	X	X	X	X	X	X	X	O

※発症（熱が出てから）48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服薬を開始すると、早く解熱する効果があります。早めに受診をしましょう。



★まちがいさがし★まちがいはずで7こあるよ

