

ほけんだより



2019年12月6日 玉島小 保健室

かぜ・インフルエンザをよぼうしよう



うんどうじょう 運動場のいちょうの木がまっ黄色きいろにそまり、
すこ 少はずづつ葉をおとしています。いちょうの木の下は黄色きいろい
じゅうたんをしきつめたようです。

12月になり朝や夜の冷え込みがきびしくなってきました。
きょうしつ 教室にもストーブとうじょうが登場しました。本格的な冬ほんかくてき いゆ どうらいの到来です。寒いときには、長ながずぼんをはいたり、
あつて 厚手のタイツをはいたりして体からだをひやさない工夫くふうをしましょう。

さむ 寒いけど、玉島たましまっ子は、みんなは元気げんき！朝あさから運動場うんどうじょうで元気げんきにあそんでいます。
うんどう 運動をしたり、外そとで元気げんきにあそぶと、病気びょうきへの抵抗たいかう力がつき、ウイルスと戦たたかう免疫めんえき力を高たかめてくれます。これからの季節きせつはウイルスによる病気びょうきがはやる時期じきです。かぜ、インフルエンザ、
かんせんせい いちょうえん 感染性胃腸炎びょうき よぼうなどなど。ウイルスによる病気びょうきを予防よぼうしましょう！

まも 守って防いで インフルエンザ

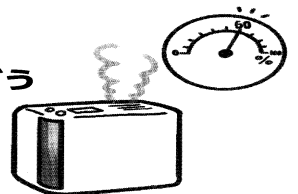
① 手洗い・うがいをする

そとから帰ったときは手洗い・うがいを忘れずに！



② 部屋の乾燥を防ごう

ウイルスはかわいたところが大好き。部屋の湿度を50%くらいに高めよう。



③ 人ごみをさける

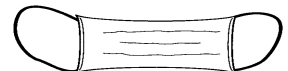


④ 日ごろから十分な休養・栄養を



⑤ マスクをつける

ウイルスの侵入は防げませんが、のどを乾燥から守る効果があります。



もし、インフルエンザかなと思ったら



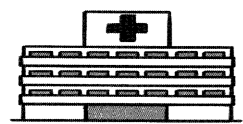
あたたか 温かくして早く寝る



えいよう 栄養のよい食事



すいぶん 水分を十分にとる




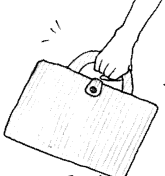

はや 早めに病院へ行く



ウイルスをよせつけないためには、うがい・^{てあら}手洗いが一番効果的です。
自分の体は、自分でまもりましょう！！

しせい 姿勢 あなたはよいしせい？ わるいしせい？

ひごろのクセが、^{せぼね}背骨にふたんをかけています。下の絵のようなことをしている人は、^{こころ}ひごろから心がけてクセをなおしましょう。^{せぼね}背骨が曲がってしまい、^{からだ}体の中にもえいきょうします。

 <p>よこをむいてねるときの むきがおなじ</p>	 <p>あしをくむとき、上に する足がきまっている</p>	 <p>手さげをもつ手が きまっている</p>
 <p>ゆかに^{よこざわ}横座りするときに 左右のどちらかに足を出す のがきまっている</p>	 <p>からだの片方だけに 負担がかかりすぎないように ちゅういしましょう！！</p>	



みなさんとおうちの方へ



あたま 頭ジラミ はっせいちゅう 発生中



冬なのに頭ジラミ発生？？？と思われた方もいると思いますが、
玉島小に頭ジラミが発生しています。近年は、季節に関係なく1年中
流行がみられます。頭ジラミの成虫は、頭に寄生し吸血することでかゆ
みを引き起こす害虫です。かゆみが激しいので、落ち着かなくなります。

清潔にしている、頭をくっつけて遊ぶ低学年には、すぐに感染して集団発生していきます。
子どもさんの髪の毛をまめに見てあげてください。髪の毛をよくかいていたり、ふけのような白い
卵が見られます。シラミが見つかったら、薬局や病院に相談して最後まで根気強く駆虫をしてくだ
さい。家族みんなの髪の毛を見てください。

- ・帽子やタオルは共有しない。冬場は、フリースやマフラーなどに成虫がついて感染します。
 - ・シーツや枕カバーは、お湯につけて洗う。
 - ・寝具などは干す。
- 玉島小から頭ジラミを追い出しましょう！！ご協力お願いします。