

# えがお



平成30年11月1日  
安中市立松井田小学校  
保健だより 第7号

## 今から始めよう！ かぜ・インフルエンザ対策！

朝晩の冷え込みが厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する時季になりました。日頃から自分のからだの免疫力をつけてかぜの予防に努めましょう。手洗いやうがいをごまめにしたり、マスクを着用したり、人混みをさけたりすることは、インフルエンザウイルスが体の中に入るのを防ぐ役目があります。

また、体が弱っているとウイルスに感染しやすいので、規則正しい生活をして自分のからだの免疫力をつけておくことが大切です。医療機関で予防接種をすることもおすすめします。

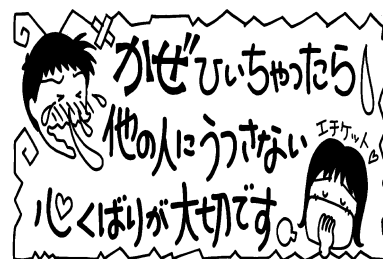
※豆知識：笑いは免疫力アップ！笑っているときは、免疫細胞が活性化されます。よく笑う人ほど病気になりにくいと言われています。ストレスも免疫力を低下させるので、ためないようにしましょう。



### かぜをひいた時の登校について

登校前の健康観察をお願いします。元気がない、朝ごはんを食べないなど食欲がない、咳や吐き気などの症状がある時は、必ず体温を測り、平熱より高めの場合は、無理に登校させず家で十分に休養をとらせてください。登校させる場合は、いつでも早退できるように連絡先の確認をお願いします。

これから流行するインフルエンザは、学校保健安全法により出席停止となります。（欠席扱いにはなりません。）出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ熱が下がってから2日を経過するまでと規定されています。「熱が下がったからすぐ登校した。」ということがないように、必ず医師の許可をいただいてから登校させてください。用紙は松小ホームページからダウンロードもできます



### 第2回学校保健委員会のお知らせ

下記のとおり開催しますので、是非参加してくださいませよう願いたします。

日時 平成30年11月29日(金)15時～15時20分(学習発表会終了後)

テーマ うんちはからだからのおたより ～めざせ！バナナうんち～

内容

① 保健委員の発表

6年：高木弘人(委員長) 佐藤麻帆(副委員長)

5年：グエンクインアン 黛菜々海

4年：小栗愛莉 ランドル晴慈

② 学校医の先生方からのお話

高橋好一先生(学校医) 須藤克周先生(歯科医)

小林貞夫先生(薬剤師) 深澤恵美先生(栄養教諭)



# 友だちの心を傷つけない

悪口について どう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみて!!</p> 	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p> 
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p> 	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p> <p>こそこそ ひそひそ</p> 

## 7つのまちがいさがし

