

—ほけんだより—

# えがおだいすき



平成29年12月7日  
西横野小学校 保健室  
—No10—  
おうちの人と読みましょう

## インフルエンザ流行のシーズン



12月に入り、全国的にインフルエンザの流行が始まっています。  
西横野小でも、発熱による欠席が増えていて、インフルエンザA型の診断を受けた人も数人います。  
インフルエンザでは、40度近い高熱が出ているようです。どうぞおだいじにしてください。  
昨シーズンは、学級閉鎖をせずにすみました。今年の冬も元気にすごせるよう、学校全体で、クラスで、そしてひとりひとりがインフルエンザを予防する生活をしていきましょう。

## かくにん！インフルエンザ・かぜ予防



たっぷり  
すいみん



マスク



手あらい



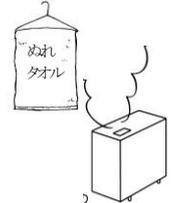
うがい



えいよう  
たっぷり



かんき



しつど

## 「学校でのお茶うがい」について

今年もかぜ予防のため、「お茶うがい」をおこないます。お茶うがいは強制ではなく、「希望者は家からお茶を入れたすいとうを持ってきて、休み時間にうがいをする」ということです。



### やくそく

1. すいとうに緑茶か紅茶を入れてくる。ぬるめにする。
2. お茶以外の飲み物や、さとうは入れない。
3. 休み時間にうがいをする。
4. すいとうは、毎日持ちかえる。



### うがいのポイント

1. 天井が見えるくらい上をむく。
2. のどのおくまでお茶がとどくようにする。
3. ガラガラうがいを10かぞえるまでつづける。
4. 2～3回くりかえす。



### ◆ おうちの方へ ◆

インフルエンザの流行が心配な時期になりましたので、お子さんの朝の健康観察をお願いします。流行状況によっては、家での朝の検温をお願いしますので、ご協力ください。

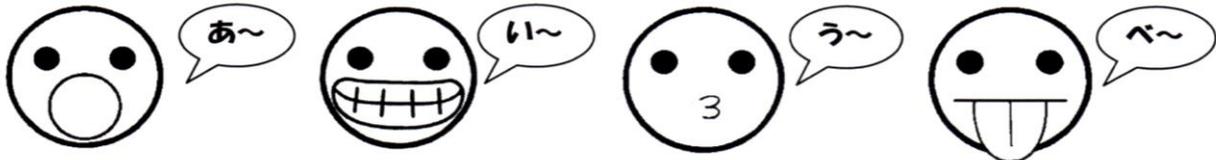
お茶うがいについて学級でも指導しますが、ご家庭でも約束ごとをご確認ください。これは強制ではなく、習慣が身に付くことが大切ですので、水でのうがいも呼びかけていきます。



# やってみよう！「あいうべ体操」 インフルエンザ予防に！

きょねん ほけんしゅうかい しょうかい たいそう たいそう  
 去年の保健集会で紹介したあいうべ体操。インフルエンザ予防になるのでチャレンジしよう。

した きんにく はなこきゅう くちこきゅう はな  
 舌の筋肉がゆるむと、鼻呼吸ではなく口呼吸になりやすくなります。鼻は、ほこりやウ  
 イルスを防ぐ働きがあるので、鼻呼吸は病気の予防になるそうです。  
 「あいうべ体操」をして、口や舌の筋肉をきたえてみましょう！



- ◎口を大きく、あ〜い〜う〜べ〜と動かします！
- ◎運動ですから、できるだけ大きめに！

- ◎声は小さい方がやりやすいです！
- ◎一日最低30 セット！

## レッドリボンリースが完成しました！

12月1日の保健集会で、保健委員が世界エイズデーやレッドリボンについてお知らせしました。リボンを休み時間に配ったところ、たくさんの人が胸やランドセルにつけてくれたり、「レッドリボンリース」にはりにきてくれたりしました。

西横野小レッドリボン、思いやりのしるし、「みんななかよし みんなちがってみんないい」これからも思いやりの輪をひろげていきましょう。



## 7つのまちがいさがし こたえはほけんしつ前にはってあります。

