

# ほけんだより



おうちの人と  
いっしょに  
読みましょう

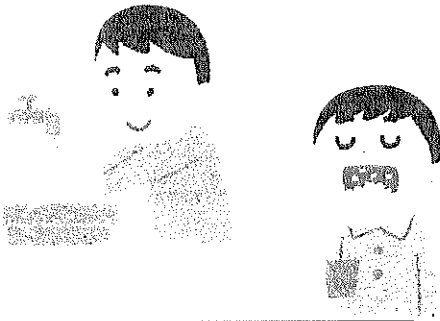
さんようひがししょうがっこう  
山陽東小学校  
ほけんしつ  
保健室  
H29. 2. 1

インフルエンザ警報が 出ました！

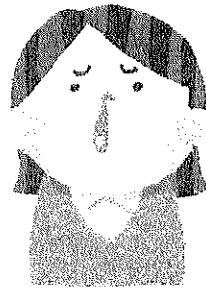
インフルエンザ(A型)が流行した東小でしたが、少しずつ落ち着いてきました。しかし、岡山県ではインフルエンザにかかる人がどんどん増えているので、警報が出されました。また、B型の流行も心配です。

一人ひとりが手洗い・うがい、マスクの着用、早寝早起き、換気などに気をつけて、自分の健康を守るようにしてほしいと思います。

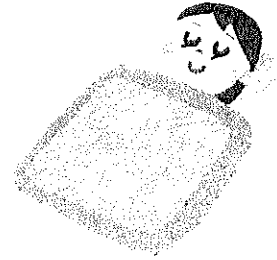
こまめに  
手洗い・うがい



せきなどが出る人も そうでない人も  
マスクを着ける



無理はしないで  
早めに休む



ウイルスを体の中に入れない！  
どんな感染しようにも  
きき目がある、予防法の  
きほん☆

ウイルスをまき散らさない！  
のどや鼻がうるおって  
いると、せん毛がウイル  
スを洗い流しやすい☆

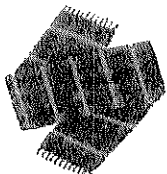
つかれていたりすると、  
体がウイルスとたたか  
う力が弱くなってしまう  
ます…  
無理せず休養を！

せん毛を元気にして、感染症をふせごう！

鼻やのどにある「せん毛」には、体に入ろうとするきんやウイルスを外へ追い出した  
り、胃に送って働けなくしてもらったりする役割があります。

鼻やのどが乾燥してせん毛に元気がないと、かぜやインフルエンザ  
にかかりやすくなるといわれています。

せん毛を元気(湿って、温かい状態)にするには？



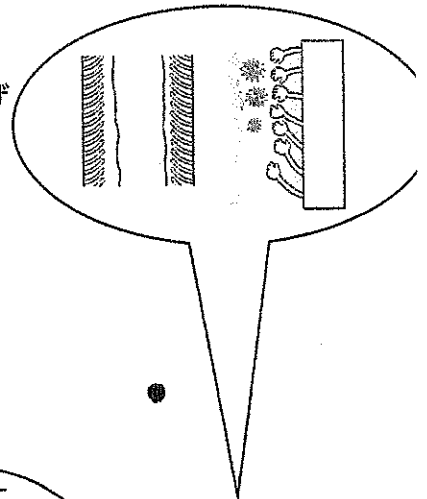
くびもと  
首元を  
あたためる



こまめに  
水分をとる



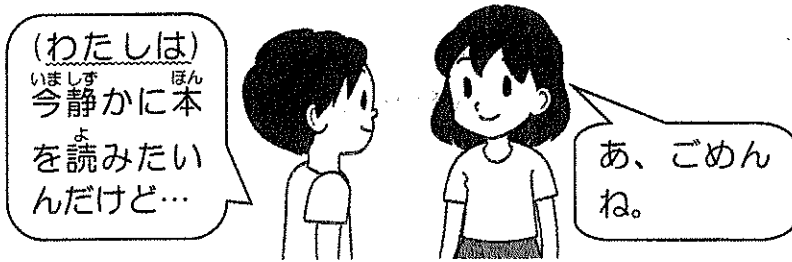
マスクをつけて  
乾燥をふせぐ



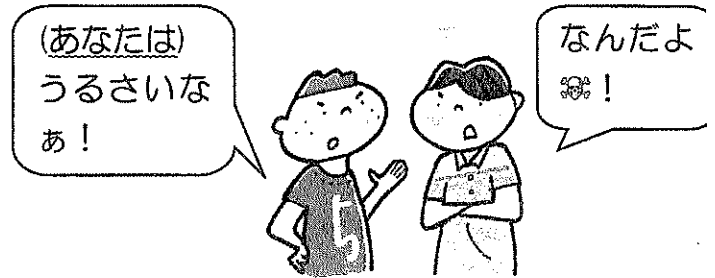
# つか 使ってみよう！アイメッセージ

あいて きもち つた とき い かた ころ  
相手に気持ちを伝える時、言い方でうまく心にとどくかどうかが変わってきます。みんなは、どちらを使っていますか？

## アイ（I）メッセージ



## ユー（You）メッセージ



アイメッセージとユーメッセージ、どちらが相手の心にあいて ころにきちんととどくでしょうか？あいて 相手をやっつけるようない かた 言い方は、えら 選びたくないですね。

がつ ぽけんもくひょう  
2月の保健目標

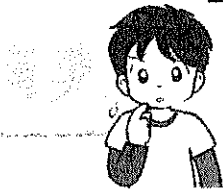


ころ からだ けんこう かんが  
心と体の健康について考えよう

## ころ からだ 心と体のつながり

かぜをひくと、ねつ で 熱が出たり、はなみず で 鼻水が出たりしますね。「具合の悪い所がある」という、からだのサインです。では、ころ 心の調子が悪いときは？

しんぱい  
心配ごとや、なやみごとがある



ふあん  
不安になる  
きん張する  
イライラする



あたま  
頭がいたい  
なか  
お腹がいたい  
きもちがわる  
悪い  
だるい



ころ げんき  
心に元気がないとき、からだ ちょうし わる  
体の調子が悪くなるというサインが出ることがあります。みんなのころ 心は、つかれたり、悲しくなったりしていませんか？そつだん  
相談できる人は、まわりにいますか？もちろん、ほけんしつ  
保健室でもお話を聞きますよ。

## 保護者の皆様

県内でもインフルエンザの流行がピークに達し、近隣ではインフルエンザB型の発生も聞かれます。ご家庭でも、お子様が普通のかぜだと思われるような症状を訴えているときや、いつもなら少し無理をしてでも登校させるような体調の場合にも、念のためにお休み・病院の受診を考えていただくと安心です。(その後インフルエンザと診断された場合、さかのぼって出席停止として扱います)

このような状況から、学校においても早めに休養をとれるよう考慮した判断や、早退のお願いを申しあげる場合もあるかと思えます。集団感染の予防のため、ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。