



# げんきな子

H28. 2

浜岡東小学校保健室



寒さが一段と厳しくなり、市内ではインフルエンザが流行し、学級閉鎖をする学校もでてきています。本校でも、インフルエンザや発熱で欠席する児童がでてきています。今後、流行が予想されますので、感染予防のために、御家庭でマスクを準備していただくようお願いいたします。また、御家庭でも、帰宅後や食事の前の手洗い・うがいについて呼びかけていただけるとありがたいです。よろしくお願いいたします。



## 今月のけんこう3択クイズ

【1】インフルエンザウイルス、スギ花粉、PM2.5(微小粒子状物質)をおおきい順に並べると？

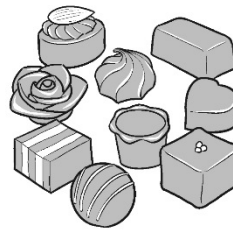
- ① PM2.5>インフルエンザウイルス>スギ花粉
- ② インフルエンザウイルス>スギ花粉>PM2.5
- ③ スギ花粉>PM2.5>インフルエンザウイルス



【2】チョコレートの

カカオにふくまれる、ストレスや動脈硬化などをふせぐといわれているものは？

- ① ポリエステル
- ② ポリフェノール
- ③ ポリプロピレン



【3】あったかい、

お鍋がおいしい季節、次のうち、緑黄色野菜でないものは？

- ① ハクサイ
- ② ニンジン
- ③ シュンギク



こたえは1,2,3のうちー

## うがいのしかた、どっちが正しい？



- ① ブクブクうがい → ガラガラうがいの順で行う
- ② ガラガラうがい → ブクブクうがいの順で行う

こたえは ① です。  
うがいは、最初にブクブクうがいで口の中の汚れを洗い流します。そのあと、ガラガラうがいで、のどの奥を洗うようにしましょう。



## マスクのつけ方あってるかな？

- ① マスクの裏表を確認しよう  
ヒダが下向きになるように  
おうちのひとに見てもらおう！
- ② 鼻にくっつける
- ③ あごまでしっかり覆う

大人用マスクだと大きくてすき間ができてしまうので子ども用マスクを使おう！

マスクを忘れずに！

身体測定で、こんなことをお話ししました

# かぜの症状…実はこんな働きが!

せ

き

くしゃみ



●かぜのウイルスをからだの外にふきとばす

鼻水



●かぜのウイルスをからだの外に洗い流す

発熱



●体温をあげることで、ウイルスが増えにくくなり、ウイルスをやっつける力も高まる

お  
う  
と  
げ  
り

●からだに入ってしまったウイルスや細菌をからだの外に出す

からだの細菌やウイルスと戦う力を普段から高めておくことが大切!

- しっかり食べて栄養をとる
- 睡眠をたくさんとる
- 運動をして体力をつける

御家庭でも呼びかけていただけるとありがたいです!

朝か調子が悪い場合は、無理に登校せず、おうちで様子を見てあげてください。その際はお手数をかけますが、必ず学校に連絡をください。お願いします。

おうちの  
かた  
方へ

朝の健康観察は「見る」と「聞く」をお願いします

<p><b>表情</b> げんき 元気があるか、 ないか</p>	<p><b>顔色</b> ねつ 熱っぽくないか、 あざ 青白くないか</p>	<p><b>声</b> あか 明るい、 しずんでないか</p>	<p><b>そのほか</b> あさ 朝ごはんはちゃんと食べたか、 た トイレに行ったかなど</p>
<p>ちょうし 調子が悪そうなときは むり 無理をせず、 やす 休ませてあげて ください</p>			

クイズのこたえ：【1】③【2】②【3】①