

# ほけんたより<12月号>

平成29年12月1日  
厚木市荻野小学校  
保健室

寒さがきびしくなってきました。

保健室から校庭を見ると赤や黄色に色づいた葉がたくさん落ちています。

寒い冬が来たなと感じます。

体調を整え、寒い冬も元気に過ごしましょう。



今年も

## かぜ・インフルエンザに気を付けましょう!!

寒くなり、空気が乾燥すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。毎日、手洗いがいをおこなひ、栄養バランスのよい食事をとり、しっかりと睡眠をとって、運動をして、かぜやインフルエンザに対する抵抗力を上げましょう。また、こまめに換気をおこなうようにしましょう。



### かぜとインフルエンザのちがい

かぜ		インフルエンザ
局所(鼻・のど)	症状の出る場所	全身
ゆるやか	進む方	急激
37~38℃未満の熱	発熱	38℃以上の高熱
せき・くしゃみ・鼻水・鼻が まよりの痛み・ロキキ 腹痛など	体調の 変化	かぜの症状と同じ。そして、 足腰や関節に痛みがでる。 強い寒気もある。

※インフルエンザの場合、出席停止になります。治中証明書が必要になります。

# じょうずに手洗いでできるかな?

こまめな手洗いをすることで、細菌やウイルスが体内に入るのをおさえ、感染を予防します。  
正しい手洗いをマスターしましょう!

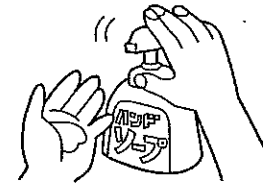
手洗いは  
きれいなハンカチで  
拭きましょうね!



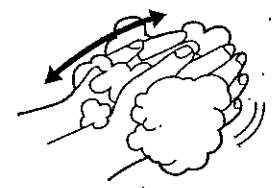
## 手の洗い方



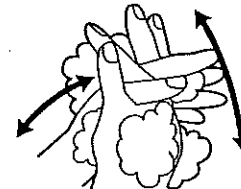
①手を水でぬらします。



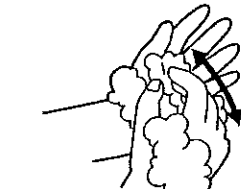
②石けんを手に付けます。



③手のひらで石けんをこすり合わせて泡立ちます。



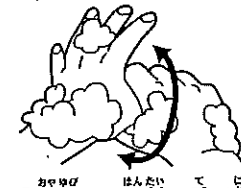
④指を交差させて、指の間を洗います。



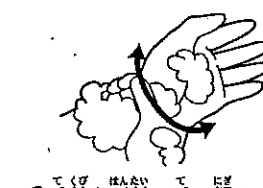
⑤指先やつめを、手のひらでこすって洗います。



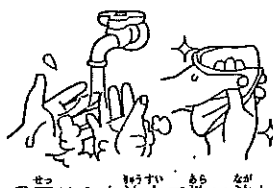
⑥手の甲は反対の手のひらとこすり合わせて洗います。



⑦親指は、反対の手で握り、回すようにして洗います。



⑧手首も反対の手で握り、回すようにして洗います。



⑨石けんを流水で洗い流し、ハンカチやタオルで水をふき取ります。

## <こ"あいさつ">

養護教諭の濱口明子です。12月2日(土)より産休でお休みをいただきます。元気な赤ちゃんを出産し、また荻野小の子どもたちにいろいろな話しができたかと思っております。  
荻野小のみよさん、元気に学校生活をおくらしてください。