



ほけんだより 12月

平成26年12月1日

吉川市立旭小学校

市内で、インフルエンザに感染している人が出てきているようです。だんだん寒くなってきました。風邪予防をしっかりと、元気に過ごせるようにしましょう。

かぜ 風邪 と インフルエンザ



	かぜ	インフルエンザ
進み方	ゆっくり	急激
発熱	37℃～38℃未満	38℃以上の高熱
体の様子	ねつ・ せき・くしゃみ 腹痛 おうと	←風邪の症状に加えて ←強い寒気 関節の痛み

よぼう

バランスの摂れた
食事



手洗い・うがい



マスク



換気



湿度



睡眠

(出席停止)

友達に、インフルエンザをうつさないために、インフルエンザにかかった場合には、元気になっても学校を、お休みします。出席停止期間を必ず守ってください。

→発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで

予防接種助成制度の対象期間は、12月25日までです。ご注意ください。

ふゆやす ～冬休みの過ごし方～

食べ過ぎにご用心か？

ケーキにおもち、冬休みはおいしいものがいっぱい・楽しいこともいっぱい待っています。ケーキやおもち、冬休みはおいしいものがいっぱい・楽しいこともいっぱい待っています。でも、ダラダラ食べていると、歯にも体にも良くありません。1月9日には、3学期の発育測定もあります。気をつけましょう。

なんじね 何時に寝ます

冬休みだから…クリスマスだから…と、いつまでも起きていないで、冬休みでいつも通り8～9時には、寝るようにしましょう。



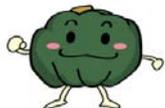
さむま 寒さに負けない力

寒くて、家の中で猫のように丸まって汚れを落とすと、体力が落ちてしまいます。また、外に出ても、ゲームばかりしていても意味がありません。友達を誘って、外で元気に遊ぶようにしましょう。



うちてっだ お家のお手伝い

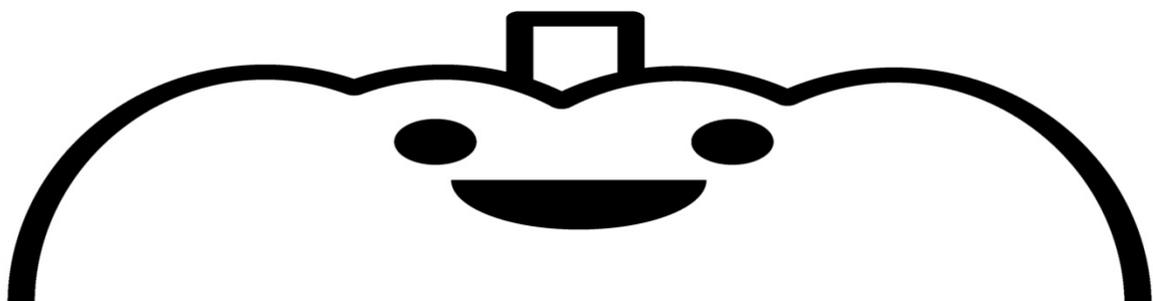
年末の大掃除で、2014年の全部落とします。お家の人と協力し、出来ることをやりましょう。



がつにち 12月22日は、冬至



12月22日は、冬至。この日は、1年で一番昼が短い日です。この日を境に、だんだん日が長くなってきますが、本格的に寒くなってきます。カロテン、ビタミン、食物繊維がたくさん入っているかぼちゃは、風邪予防にぴったり♪ぜひ食べてみてね。



かんたん 簡単！！かぼちゃ料理を紹介

むし歯が レンジでチンした、かぼちを軽くつぶして、 **なおっ** !



3年1組に続き2年1組・2年2組も、歯の治療が全員完了しました。そこで、保健委員会から2クラスに賞状を渡しました。



学年	治療が終わっていない人
1年生	1人!(^^)!
2年生	☆全員、終わったよ☆
3年生	☆全員、終わったよ☆
4年生	5人(>_<)
5年生	2人(^.^)
6年生	1人!(^^)!
なかよし	1人!(^^)!



みんなの歯の治療が終わってきたので、ブ

ドウの木も、おいしそうな巨峰がいっぱい実ってきました♪学校全体で、治療が

必要な人は **あと10人** になりました\(^.^)/

まだ、歯の治療をしていない人は、冬休み中に必ず治療をしてください。歯の治療が終わったら、先生に「治療のお知らせ」を提出してください。

**2014年、旭小学校のみんなはケガも少なく、大きな病気もせ
とても元気に過ごせました。2015年も、みんなの元気な笑顔に
会えますように…☆良いお年を…**

