ほけんだより12月

平成２９年１２月４日(月)　吉川市立旭小学校　保健室

今年も最後の月になりました。寒さも乾燥も本格的になり、11月後半頃からは、欠席者も増えてきています。冷たい水で手を洗いたくないなぁ・・と、思っている人も多いようです。これからインフルエンザやその他の感染症も流行しやすい時期になります。手洗い・うがいを忘れずに、冬を元気にすごしましょう！

2つのカゼ・インフルエンザ しベルでチェック！ 冬を元気に乗りこえられるかな？

まずは質問に答えよう　はい1点、いいえ0点で計算します

免疫レベル はどれくらい？　合計　点

- 毎日よく寝ている　(はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う　(はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き　(はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている　(はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している　(はい・いいえ)

予防レベル はどれくらい？　合計　点

- うがい・手洗いをしっかりしている　(はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする　(はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている　(はい・いいえ)
  (温度20℃くらい　湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする　(はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない　(はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな？

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン？

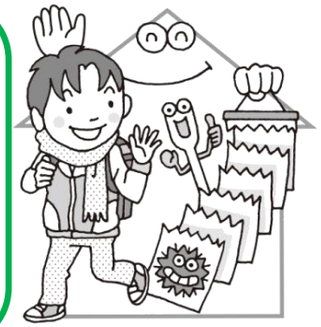
みんなはどのゾーンだったかな？免疫レベルと予防レベルをアップさせて、冬を元気にすごそう！！

インフルエンザを予防しよう！

市内の小中学校では、すでにインフルエンザによる出席停止がでています。今年は流行時期が早いようで、県内では9月から学級閉鎖をしている学校があります。

インフルエンザにかかったあとは、熱が下がってもすぐに学校にきてはいけません。

発症（発熱）した次の日から5日、熱が下がった次の日から2日を経過してから、登校してください。



●お知らせ●

第２回学校保健委員会・性教育講演会

「たいせつないのちのつながり」　講師　埼玉医科大学　産婦人科医　高橋幸子先生

１２月１１日（月）　１３：３０～受付　旭小学校　音楽室

第２回学校保健委員会として、性教育講演会を行います。小学校中学年頃からは、心も体も少しずつ大人へと変化していく大切な時期です。ご家庭で性について話をする機会は、なかなか少ないかもしれません。性に関して、命に関して、保護者の皆様がお子さんと一緒に話を聞いていただくことで、今後お子さんが性に関して何か困ったときに、相談窓口になることができます。保護者の皆様のご参加を、お待ちしています。（お車での来校も可能です。事前に出席票のご提出をお願いいたします。）

参考：『健』2017.12 月号、Sedoc 無料イラスト