



あまいる

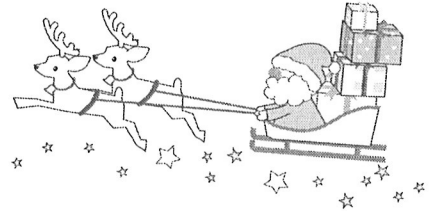
平成 28 年 12 月 21 日
羽地小学校保健室
*おうちの人とよんでね

♪♪も〜うい〜くつ寝るとお正月〜♪♪..... 今年もあとわずかになりました。

2016 年はどんな一年でしたか? 健康や生活面はどうでしょう? ちょっとした不注意で、ケガをした
り病気になったりしませんでしたか? 今年一年をふりかえてみるのもいいですね。

冬休み中も、規則正しい生活で体調を崩さないようにしましょう。

そして、3学期に元気な笑顔で会えることを楽しみにしています。



冬休みの健康生活

クリスマス・お正月と、
おいしいものが多いけれど
食べすぎ 注意!!

テレビも おもしろいけれど...
夜ふかし 注意!!

なぜインフルエンザ予防
手洗い
うがいを
繰り返す

家事のお手伝いなど...
あそんで体を動かそう

事故に注意!

普段、忙しくて行けない
検査・治療へ行こう

「受診のおすすめ」をもらい、まだ受診して
いない人は、冬休みを利用して受診する
ようにしましょう。受診後は、結果を学校
保健室へ提出してください。

感染性胃腸炎に注意!!

名護市内の学校で感染性胃腸炎
が流行しています。
羽地小学校でも腹痛やおう吐で
お休みしているお友達もいます。
冬休みも、予防に心がけるようにしま
しょう。

また、年末年始は医療機関が休
みに入ります。体調が悪い場合は、
早めの受診をおすすめします。



保護者の皆様へ

1学期に行った健康診断の結果、
治療の必要なお子様に、1学期と2学
期の2回にわたり受診のお勧めをし
ています。受診がまだの場合は、早め
の受診をお願いします。

【治療が必要な人】

むし歯	耳鼻科	視力 (0.9以下)
114人	8名	68名

12月21日現在

かぜ・インフルエンザ予防は...

ひつよう
どうして必用?



ぜんぷりゆう ひんと
ちゃんと全部理由があります。ヒントを読んで、あいた
ところをうめてみよう!(ぜんぶひらがなで書いてね)

て あら
手洗い
どうして?



① □□ や ② □□ から入ってくる前に
ウイルスをやっつけるため

ヒント

かぜ・インフルエンザになっている人や、ウイルスの
ついた物を手でさわると、さわった手にウイルスがつかます。その手
で鼻やくちなどにさわると、ウイルスがからだの中に入ってきて病気が
うつります。

マスク
どうして?



③ □□ や ④ □□□□ からの感染を減らすため

ヒント

かぜをひいたり、インフルエンザになっている人が、
せきやくしゃみをする、つばや鼻水といっしょにウイルスが飛びち
ります。それを近くの人が吸いこむことで病気がうつります。

⑤
ウイルスに負けない□□□□力をつけるため

ヒント

教室でかぜがはやっている時も、全員がかぜをひく
わけではなくて、ひきやすい人とひきにくい人がいますね。
からだがウイルスに対する抵抗力をもっているかどうかで差がでる
のです。栄養と睡眠を十分にとり、寒くても適度に外遊びをして、
ウイルスに負けないパワーをつけましょう。

きんく
規則
正しい生活
どうして?



【答え】

㊟㊦㊧㊨㊩

