

今年もかせ。

# インフルエンザ予防

冬休みもおわり、生活リズムを学校モードに  
 チェンジできていますか？ かせやインフルエン  
 ザを予防するためには、手洗いうがい  
 以外に休憩や栄養も大切です。ウ  
 イルスにねらわれない生活をしましょう。

# インフルエンザの症状は...

普通のかぜの症状の他に



せき



くしゃみ

鼻水



発熱



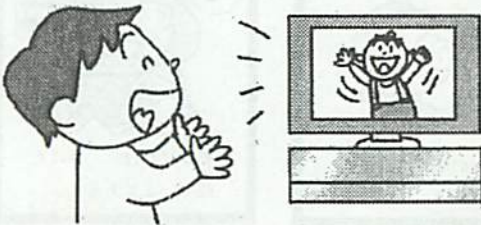
38℃以上の高熱

全身の痛みや悪寒

すぐに病院へ！

# かせのウイルスにねらわれやすいのは、こんな子だ！

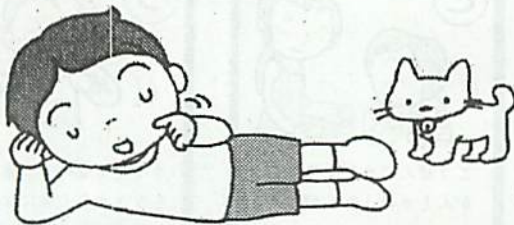
いつも夜ふかし、すいみん不足



好ききらいがいっぱい



うんどうせず、部屋でゴロゴロ



ウイルス

うがい・手洗い、めんどくさい



# まちがいさがし

ミッション！！

7つのまちがいをさがそう！  
 わかるかな？



★2012年★

笑う門には福来る



寒い日も笑顔で過ごそう！

今年もみんな健康  
 ありますように！





# ほけんだり 1月

平成24年1月10日  
高松市立塩江小学校



\*\*\*\*\*

あけましておめでとうございます。新しい年になり、みなさんもはりきって生活しているのではないのでしょうか。

さて、今年の目標を立てましたか？一年は一日一日の積み重ねです。目標に向かって努力するとともに、心も体も健やかなすばらしい一年を過ごせるといいですね。

\*\*\*\*\*

**あ**

あしたから…ではなく、きょうから、早ね早おき！

**け**

けんこうはおがうだけじゃかなわない

**ま**

まあ、いいか…ほんとにいいの？ いいわけない！

**し**

しっかりわすれず、手あらいうがい

**て**

テレビだけ？ 外にも楽しいことあるよ

**お**

おはよう、おやすみ、いただきます。あいとつがつくる 気持ちいい日

**め**

めがさえる？ それはゲームのしすぎです

**で**

であるくの？ おうちのひとに言ってから

**と**

どうぜんじゃなくて、かんしゃの「ありがとう」

**う**

うそじゃない！ 審みがかしなきやむし菌になる！

## 1月の保健目標：手洗い・うがい・換気をしよう

かぜ・インフルエンザが流行しています。

自分の体を守るために手洗いうがいをしっかりしましょう。

- ① 手洗い…石けんをしっかりと泡立てて、ウイルスを落とそう。
- ② うがい…はじめは、ブクブクうがいで口の中をきれいに！  
次に、ガラガラうがいでのどについてのウイルスを流そう！
- ③ 換気…湿度が低いと、ウイルスが活発に繁殖します。部屋があまり乾燥しないように空気の流れをしましょう。



### あかぎれを防ぐには

あかぎれとは、皮膚がわれて中が赤く見えたり血が出たりするものをいいます。

ハンドクリームなどを使って、普段から手の保湿を心がけましょう。また、われたところにさわると痛みがあるときは、ばんそうこうなどで保護することも必要です。

ぬれたままにしない  
(よくふきとる)



こまめにハンド  
クリームをぬる

