

平成30年1月12日

大内西小学校

あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願ひします！

2018年になりました。今年はどうな1年にしたいですか？がんばりたいことがそれぞれあると思いますが、健康であってこそいろいろなことに挑戦できます。まずは、自分の体を大切にしましょう！

1月のぼけん行事予定

9日(火)～15日(月) 生活チェックカード実施期間
 11日(木) 身体計測【1・2年】
 12日(金) 身体計測【3・4年】

15日(月) 清掃班集会
 16日(火) 身体計測【5・6年】
 冬休み中の健康調べ提出
 【4・5・6年】

インフルエンザ 真岡市全体に広まっています！



12月25日 → 1月9日
 新学期が始まり、大内西小学校でもインフルエンザによる出席停止児童が出ています。
 2018年も手洗い、うがい、マスクをつけることを忘れずにしましょう！

1シーズンに2回かかることもある？
 ちがう型のウイルスのインフルエンザにかかることもあります。

流行のピークは？

例年、1月末～3月上旬に流行のピークをむかえます。また、年によっては、3月以降に大流行することもあります。

予防接種の効果はいつまで続くの？

接種した後、2週間～約5か月間。接種しても、感染しないわけではなく、感染した時に症状をやわらげる効果があるといわれています。

インフルエンザ こんな症状が、突然起こります



- 発熱
- 関節や筋肉の痛み
- 頭痛
- だるさ
- 寒気

インフルエンザかなと思ったら

- ★ 病院に行って、みてもらいましょう。
- ★ せきエチケット(1)を心がけ、ゆっくり休みましょう。
- ★ インフルエンザとわかったら、症状が出てから5日間たち、かつ、熱が下がってから2日間がたつまで学校を休んでください。(出席停止になります)
- ※ 登校する際は、出席停止時に配付した証明書を病院にて記入してもらい、学校に提出してください。

(1)せきエチケット

- * せき・くしゃみがでるときは、鼻と口をティッシュなどでおさえて、人から1m以上離れる。
- * 使ったティッシュはすぐゴミ箱に捨てる。
- * せきがでるときは、マスクをする。



よる おそくまで
おきていませんか？



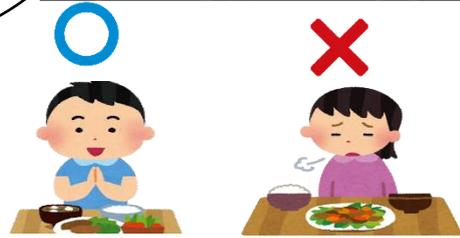
テレビやゲーム、ネットなどを
やりすぎていませんか？



おかしなどを
たべすぎていませんか？



あさごはんを
まいにちたべていますか？

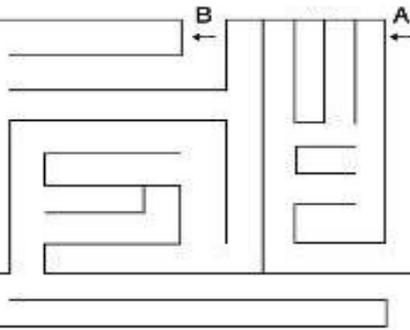


ゴールまでたどいつけるかな？ かぜ^{よほう}予防めいろ

だい4もん

くしゃみのしびきには、ウイルスが
いっぱい！
どのくらいのスピードでとんでい
かな？

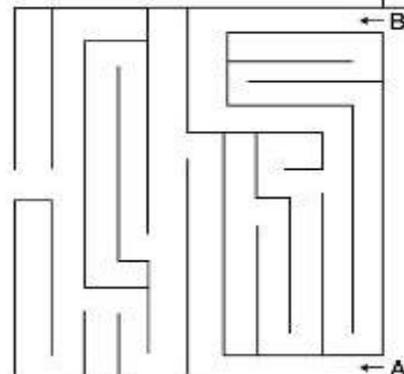
- A 時速110km! チーターと同じ!
- B 時速300km! 新幹線と同じ!



だい3もん

ウイルスはどこから^{はい}入る？

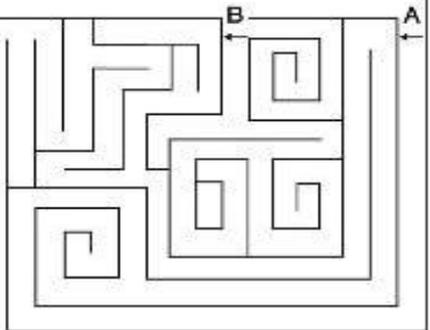
- A 鼻と口^{はなくち}だけ!
- B 目^めからも^{はい}入る!



スタート
だい1もん

かぜに^ま負けないようにするには？

- A バランスのよい^{しょうじ}食事をする
- B 薬^{くすり}をたくさん飲む



ゴール

げんきに1年^{ねん}が^す過ごせるように、
かぜや病気に^ま負けないように
きをつけましょう☆



だい2もん

ウイルスを^ふ増やさないためには、
どんな^{へや}部屋がいい？

- A あたたかくて、しめった^{くうき}空気^のの部屋
- B 寒^{かん}くて、乾燥^{かんそう}した^{くうき}空気^のの部屋

