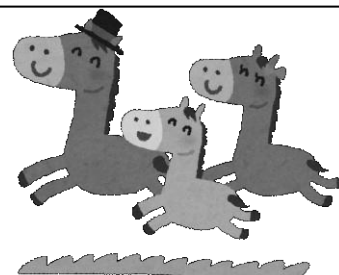


お子さんといっしょにお読みください。

えがお

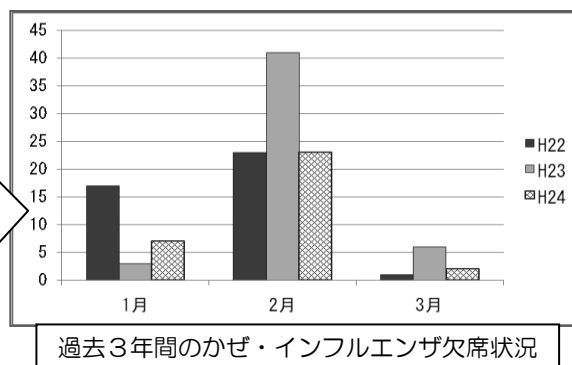
天方小学校 ほけんだより
平成26年1月7日

明けましておめでとうございます。「めでたい」という言葉は、賞賛を表す「めでたし」が語源とも言われています。「あけましておめでとう。」という挨拶には、無事に新年を迎えることができた喜びと、すばらしい1年になるようにという願いが込められているのです。今年も健康でよい1年になりますように。



かぜ・インフルエンザ特集

天方小では、過去3年間のかぜ・インフルエンザの欠席状況から、1月にかぜやインフルエンザにかかる子が増え始め、2月に欠席が一番多くなる傾向があります。全国的には、毎年1月頃からインフルエンザの大きな流行が見られているため、1月から十分な注意が必要です。



予防のポイント!!!

①マスクをするとよいとき

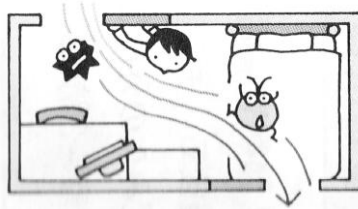
- ・咳、くしゃみが出るとき
- ・人混みに出かけるとき
- ・身近にかぜを引いている人がいるとき
- ・空気が乾燥しているとき

咳やくしゃみが出るときは、ものすごい勢いで空気が吐き出されます。そのスピードは新幹線と同じくらいで、時速200km以上。また、1回のくしゃみで、数万～10万個のしぶきが周りに飛び散ると言われています。



②効果的な換気方法

2カ所の窓を開け、風の通り道をつくりましょう。



ウイルスも通り過ぎていきます!

③かぜと戦うからだづくり

洗う



ウイルスの侵入を防ぎます。

食べる



ウイルスと戦うエネルギー源です。

眠る



睡眠は、体の修復タイムです。

うがい用のお茶の用意と、かぜ気味の子についてはマスクの着用もお願いします。

1月の身体測定について

1年	8日(水)	2年	9日(木)	3年	14日(火)
4年	15日(水)	5年	16日(木)	6年	17日(金)

※ 身体測定結果をもとに、お子さんと一緒にグラフの作成をお願いします。