

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25年 1月 7日

明けましておめでとうございます。冬休みは、家族でゆっくり過ごす時間がとれたでしょうか？家族と一緒に過ごす時間があったり、楽しいイベントがあたりで、子どもたちにとっては、心と体の充電期間になったことと思います。今年も、みなさんにとって健康で穏やかな1年でありますように…。今年もどうぞよろしくお願いします。



## インフルエンザ特集

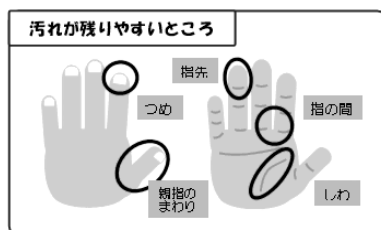
### 原因は？

インフルエンザウイルスです。A型、B型、C型の3種類の型がありますが、大きな流行の原因となるのは、A型とB型です。今シーズンは、A香港型にかかる人が多く出ているようです。

### 予防対策は？

#### ○手洗い

石けんを使って30秒！



#### ○うがい

「ぶくぶくうがい」と「がらがらうがい」の2つを使う！

#### ○マスクの着用

#### ○衣服の調節

#### ○十分な睡眠

#### ○換気

#### ○バランスのよい食事など



### インフルエンザかな…と思ったら

38℃以上の高熱、筋肉痛・関節痛、頭痛、倦怠感等の全身症状がある場合は、必ず医療機関に受診してください。インフルエンザかどうかは、症状・流行状況・病理検査等を総合的に見て医師が判断します。

うがい用のお茶の用意をお願いします。また、かぜ気味の場合の、マスクの着用も合わせてお願いします。

## 1月の身体測定について

| 日にち       | 学年 | 日にち       | 学年 |
|-----------|----|-----------|----|
| 1月 8日 (火) | 1年 | 1月15日 (火) | 4年 |
| 1月 9日 (水) | 2年 | 1月17日 (木) | 5年 |
| 1月10日 (木) | 3年 | 1月16日 (水) | 6年 |

※ 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。