

ほけんだより

おうちの人といっしょに読みましょう

平成31年1月7日(月)

高崎市立鼻高小学校 保健室

あけましておめでとございます。



新年が始まり、1週間が過ぎました。健康面でも、「早ね・早起きを頑張る」や「かぜをひかないように手あらい・うがいをする」、「メディアの時間を減らして外遊びをする」など目標を立ててみてください。



さて、今日から、3学期がスタートしました。今朝は、スッキリ目覚め、朝ごはんを食べ、気持ちよく登校できましたか？冬休みで生活リズムが崩れてしまった人は、日中に勉強や運動をしっかりとし、早めに寝るようにしましょう。

身体測定のお知らせ

1月8日(火) ⇒ 4・5・6年生

1月9日(水) ⇒ 1・2・3年生

服装：体操着の半そで、ハーフパンツ

髪型：女子は、高い位置で一つに結ばない

あす あさって
明日・明後日です



冬休み中に体重が増えすぎた場合は・・・

おやつ分量を決めよう

よくかんで食べよう

一日に1回体重計に乗ろう



外遊びやお手伝いをして、こまめに体を動かそう



歯ッピー大作戦 ~パート3~





1月は、朝の活動で今年度3回目の歯垢テストをします。
朝の歯みがきがしっかりできているか確認します。実施
予定は次の通りです。

1月11日(金)	6-1
1月15日(火)	5-1
1月18日(金)	4-1
1月21日(月)	3-1
1月22日(火)	2-1
1月28日(月)	4くみ
1月29日(火)	1-1

ご家庭へは、健康のあゆみで、身体測定と歯垢テストの結果を合わせて2月にお知らせします。

インフルエンザとかぜのちがい

インフルエンザとふうのかぜを同じだと思いませんが、インフルエンザはかぜよりも症状が重く、
気管支炎や肺炎などをおこすこともある怖い病気です。また、短い期間で大流行するので注意が必要です。

	インフルエンザ	かぜ
原因となるウイルス	インフルエンザウイルス	アデノウイルスやコロナウイルスなど
感染力	感染力が強く、 ウイルスが 気管の 粘膜で増える 	感染力は弱く、 ウイルスは 少しずつ増える 
おもな症状	38～40℃の熱が3～5日間続く	微熱でいど
	全身の関節や筋肉が痛い、 頭がぼーっとする	だるい、さむけ
	全身症状のあとから出る	出る
	全身症状のあとから鼻水が出る	ひき始めから鼻水が出る
	全身症状のあとから赤くなって痛む	少し赤くなって痛む
流行	冬に多い。短い期間にたくさんの人にうつる	季節はほとんど関係なく、大流行することはまれ
その他の特徴	気管支炎や肺炎などもおこし、症状が重くなることが多い	高い熱が出ることもあるが、インフルエンザほど高くなり、症状が重くなることはあまりない