

# ほけんだより 12月号



令和元年度 春日部市立正善小学校

もうすぐ冬休みですね。気温が低くなり、空気が乾燥してきたため、体調をくずす人も増えてきました。こんな時期だからこそ、「鼻呼吸」や「手洗いうがい」、「きれいなハンカチ・ティッシュを身に付けているか」振り返ってみましょう。

また、今年も残りわずかとなりました。何となくあわただしくなる時期ですが、この1年はどんな年でしたか？今年できるようになったこと、来年がんばりたいこと、家族で考えてみるのも良いですね。



## 感染症に注意！

近隣の小中学校でも、インフルエンザや胃腸炎、溶連菌にかかる人が増えています。人込みに行く際にはマスクをつけ、外出後は必ずせっけんでの手洗い、口の形を変えながら（あ〜お〜と声を出しながら）のうがいをするよう、意識してみましょう。

### かぜのウイルスがイヤがるのはどんなこと？

- すききらいしないで何でも食べる
- 夜ふかししないで早ね早おきをする
- ゴロゴロしないで運動をする
- 手洗い・うがいをしっかりやる
- こまめに部屋の空気を入れかえる

### マスクのつけ方、どっちが正しい？

① ②

こたえは①です。マスクは「鼻からあごまで」をおおうようにつけてます。息苦しいからと②のように鼻を出さないようにしましょう。

ウイルスがイヤがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！

～保護者の方～

インフルエンザと診断された場合、2、3日目まで熱が下がって元気になったとしても、たくさんのウイルスがまだ体の中に残っています。そのため、気づかない間に、周りの子にうつしてしまいます。インフルエンザのまん延を防ぐために、病院の指示に従った登校開始のご協力をお願いいたします。

### 先月の感染症

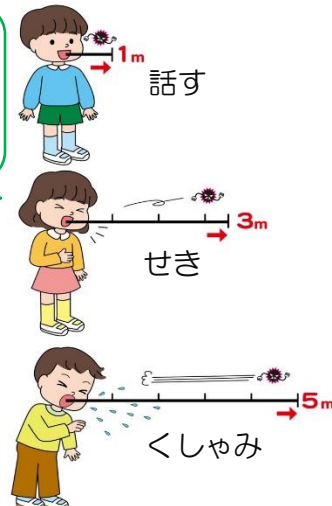
- 感染性胃腸炎…1名
- 溶連菌感染症…5名
- インフルエンザ…3名

## かぜ予防集会がありました！

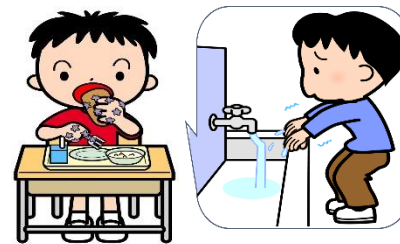


12月5日(木)に、保健委員会のみなさんがかぜをひかないように気をつけるよう、劇とクイズを行いました。劇やクイズを振り返って、早寝早起き朝ご飯、せきエチケットなどに気をつけて生活でしていきましょう。

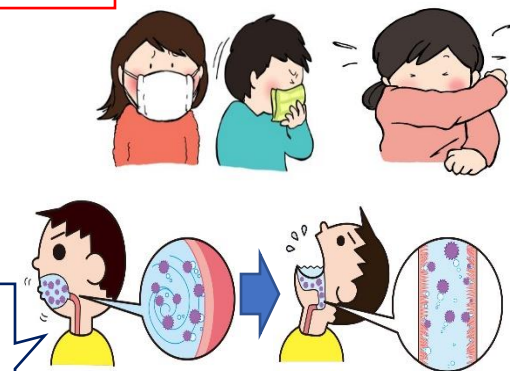
ウイルスが飛び距離にビックリ！  
せきエチケットを忘れずに…



寒いからといって、手洗いをしないと、体の中にウイルスが入っちゃうよ！



ぶくぶくうがいをしてから、がらがらうがい！



### 子どものうちから肥満予防を！！

子どもの肥満は、将来の健康を考えたとき、糖尿病や動脈硬化などの重大な病気に発展する危険があります。なので、小学生のころから肥満防止に努めていくことが大切です。

冬休みは、寒さのため活動量が低くなる一方で、摂取量は増える傾向にあります。毎日の食生活やおやつの内容を見直し、肥満の防止に努め、将来の健康に目を向けていきましょう。

おやつは、1日200キロカロリー以内が望ましいとされています。  
気をつけて食べましょう。

ポテトチップス 1袋524 kcal	ハンバーガー 255 kcal	アイスクリーム 228 kcal
ドーナツ 208 kcal	チョコレート 222 kcal	板チョコ1枚 1ヶ 344 kcal
ケーキ 158 kcal	清涼飲料水 357 kcal	インスタントラーメン カップ麺