



ほげんだより12月

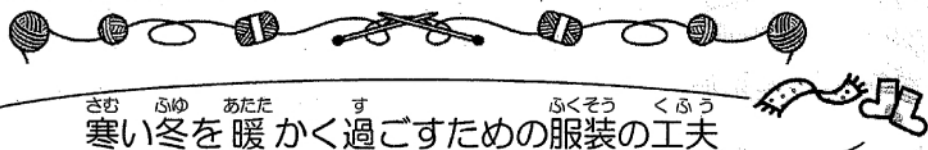
西和佐小学校
ほげんしつ
2015. 12. 1

～大そうじで健康に!～

もうすぐ冬休み。今月、学校で大そうじが行われますが、おうちでも年の最後に大そうじをするおうちも多いかもしれませんね。

たまった汚れやホコリを落とし、使わないものを片付ける。こうした身のまわりの「せいけつ」や「整理整頓」も実は、毎日を健康に過ごすための大事なポイントです。さらに、力を入れてふきそうじをしたり、重いものを運んだりすることで、自然に体を動かすことにもつながります。

寒い日が続く、ふだんは外で遊ぶよりもあたたかい家の中でゲーム...という人はいませんか? 一生けん命にそうじをすれば、気持ちもスッキリすると思います。新しい年は、そんなスッキリした気持ちでむかえたいですね。



寒い冬を暖かく過ごすための服装の工夫

★ポイント1：肌着(下着)を着る!

肌着を着ると、着ない時と比べて、体は約1度温かく感じるそうです。また、最近では薄くても保温効果の高いものも多くあります。上手に選んで肌着を身につけましょう。

★ポイント2：上手な重ね着!

インナー(下着)+ミドル(シャツやセーター等)+アウター(上着)と、重ねて着ることで、服と服の間に『空気層』をつくっていきます。

★ポイント3：3つの首を暖かくする!

3つの首とは、首・手首・足首のことです。ここは、皮膚が薄く血管にも近いので、ここを暖めれば、暖かくなった血液が体の中を回り、体全体が暖かくなります。



クイズで覚えよう!

冬の感染症予防

かぜ・インフルエンザをはじめ、冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防ががかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみてくださいね!

① 手を洗うときには洗い残しに注意するほか、
[] を使うこと、水を [] 洗うこと、
洗った後に水気を [] ことも
ポイントです。

② かぜ・インフルエンザの感染を
ひろげないためには [] を。

③ 閉めきった部屋の [] はどんどん汚れていき、
感染症の原因にも。
1時間ごとに10分くらい、
窓やドアを開けて [] をしてください。

④ 病気を予防し、早くなおすために必要な
私たちの体の []。
十分な [] と []、
適度な [] が大切になってきます。

⑤ インフルエンザや [] による感染性胃腸炎と
診断されると、 [] となります。
欠席にはならないので、
おうちでゆっくり休みましょう。

(キーワード)
出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 流して 入院
マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気 蒸気
集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス
ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

〒490-0101 愛知県豊田市中区西和佐1-1-1 西和佐小学校
TEL: 0565-21-1111 FAX: 0565-21-1112

おうちの方へ

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症日から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後
登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

※3 インフルエンザと診断された場合、保護者記入による「インフルエンザによる欠席届」を提出していただきます。すぐに学校へお知らせください。