

# ほけんだより 1月号



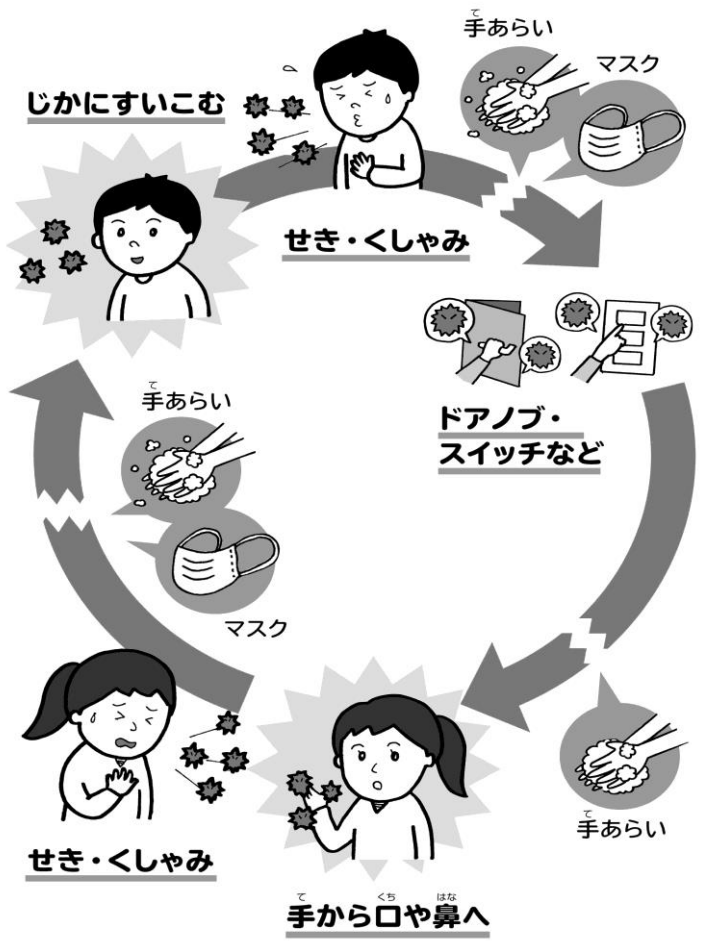
あけましておめでとうございます。  
ねんまつねんし  
年末年始はどのように過ごしましたか？

がっき はじ ねん し がっき むか  
3学期が始まり、いよいよ1年の締めくくりの学期を迎えました。

げんざい おおしまがくえん りゅうこう お つ  
現在、大島学園でのインフルエンザの流行は落ち着いていますが、  
むなかたしな い ちゅういほう しゅうかんい ない むなかたし  
宗像市内には注意報がだされました。これは4週間以内に宗像市で  
だいいゅうこう かもうせい たか  
大流行する可能性が高いということです。

てあら てい よぼう  
手洗い・うがいを徹底し、しっかりと予防しましょう！！

## ウイルスはどこから？ / ~かぜ・インフルエンザ~



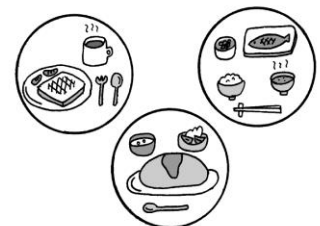
## 冬休み中の生活

## ふりかえり チェック

早ね早おきが毎日できた



運動やお手伝い、からだを動かした



朝・昼・夕ごはんをしっかりと食べた



スマホ・ゲームは時間を決めて使った



食べたあとに歯みがきをした



外から帰ったときに手洗い・うがいをした

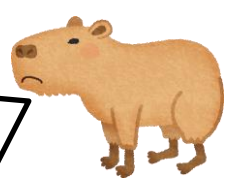
### ウイルスをシャットアウト! その1:手洗い

わたしたちはふだん、生活の中でいろいろなところにさわったり、手に持ったりしていますね。もしも、どこかでウイルスが手についていたとしたら…。石けんを使って、こまめに手あらいを!

### ウイルスをシャットアウト! その2:マスク

かぜ・インフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通りぬけてしまいます。でも、マスクをつけていると、ウイルスがついた飛まつ(せき・くしゃみが出たときに飛び出る鼻水やだ液)をブロックできます。

この冬休みは大きく体重が増えたり、体調をくずしたりした人はいませんでした！健康に気を付けて過ごせたようですね♪



ねずみ科・最大級のカピバラ！  
本気を出すと郵便局バイクより速く走ります

## 保護者の方へ ～吐き気・嘔吐の対応について～

冬期に流行しやすい感染性胃腸炎で主症状としてみられる吐き気・嘔吐。その他にも、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、服の締めつけなど、さまざまな原因で起こります。

もし吐いてしまったときはがまんせず、おさまるまで吐いてしまったほうがよいといわれています。そして、吐いた後は

- ①うがいをして残った嘔吐物を除去する
- ②水分（スポーツドリンクなど）を補給する
- ③楽な姿勢をとって休み、心身を落ち着かせる

あわせて、他の症状（発熱・腹痛・頭痛の有無、便の状態など）をチェックしましょう。嘔吐以外の症状がはっきり出ている場合は病院を受診してください。

今週より流行りだしてきました。ご家庭でもうがい・手洗いの声掛けをお願いします



## 保健室前掲示板を更新しています

保健室前の掲示板は毎月、季節に沿った掲示物に更新されています。

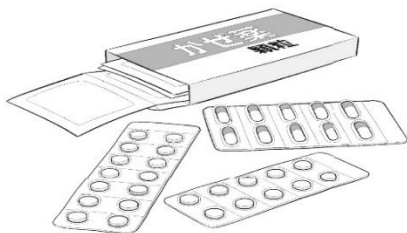
感染症や健康についての情報をお知らせしているのでぜひ見に来てくださいね♪

☆**菅官房長官**の手を引っ張ってみよう。

☆**ONE TEAM**の**健康おみくじ**を引こう。



**1** 「かぜ薬」は、かぜを治すことができる。  
①はい  
②いいえ



**2** 人間以外の動物もかぜをひく。  
①はい  
②いいえ



**3** 人間の体温は、寒い空気のとき低くなり、暑い空気のとき高くなる。  
①はい  
②いいえ



**4** 七草がゆで食べる春の七草の「なずな」とは、「ぺんぺん草」のことである。  
①はい  
②いいえ



けんこうクイズ

こたえはうらにあるよ！！

こた かいせつ  
〈答えと解説〉

Q 1……②：かぜ薬は、かぜそのものを治すわけではありません。かぜをひいたときに起こる「せき」「くしゃみ」「鼻水」「頭痛」「のどの痛み」などをやわらげるだけです。そもそも「かぜ」という病気はなく、こうした症状が出ることをまとめて「かぜ」と呼んでいるのです。かぜをひいても、できるだけ薬にたよらず、栄養をしっかりとって、しずかにゆっくりと休むようにしたいですね。

Q 2……①：イヌやネコなどもかぜ（鼻水・せきなど）をひきますが、人間がひくかぜとは原因（ウイルスなど）がちがうので、おたがいとうつたりすることはありません。しかし鳥インフルエンザのように、まれに人にうつるものもあるので注意が必要です。

Q 3……②：人間は、寒いときは鳥肌を立ててからだの熱をにがさないようにしたり、暑いときは汗をかいたりして、体温を一定（35～37℃くらい）に保つことができます。

Q 4……①：七草がゆは、病気にかからないことなどを願って食べる行事食です。春の七草は「せり・なずな（ぺんぺん草）・ごぎょう（ははこぐさ）・はこべら（はこべ）・ほとけのざ（こおにたびらこ）・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）」の七つです。なずなの別名である「ぺんぺん草」は、葉っぱの形が三味線のばちにていて、三味線をひいたときの「ぺんぺん」という音から名づけられたそうです。