

ほけんだより

仙台市立坪沼小学校
仙台市坪沼幼児学園
第12号
平成24年12月20日



～ 12月の保健目標～

★^{しつない}室内の^{かんき}換気^きに気をつけよう

★うがい・手洗いをしっかりしよう

今年も残すところ10日となりました。2012年は、どんな年でしたか？病気をせず元気いっぱい過ごせた人、外でたくさん遊んだ人、早寝・早起きを自分から進んでできた人、お友達と仲良く過ごすことができた人、たくさん本を読んだ人…いろいろな頑張りがあったのではないのでしょうか。

今年一年、頑張ったことを振り返り、来年の目標につなげられるといいですね。



冬休みも元気に過ごしましょう！！

明後日から17日間の冬休みが始まります。先日のPTA総会時にもお話しましたが、冬休みはクリスマスやお正月などもあり、ついダラダラと過ごし生活リズムも乱れがちになります。また、お酒などに接する機会と誘惑が増す時期でもあります。休み中の健康について自分で考え行動できるようおうちの方からもお声がけをよろしくお願いします。心と体のエネルギーをたくさん充電して子どもたちが元気いっぱい1月8日に登校してくることを楽しみにしています。

なお、インフルエンザや感染性胃腸炎（抗体を持たない変異型のノロウイルスも出ています）が増加傾向にありますので、体調管理に十分ご注意ください。



かぜに負けないぞ！ クイズに挑戦！！

答えは、このページの下にあります。

<p>1) 寒さを上手に防ぐには？</p> <p>① たくさん服を着て厚着をする ② 首や肩、足元を温める ③ 室内でもジャンパーを着る</p> 	<p>2) かぜのウイルスはどこから入る？</p> <p>① 口や鼻 ② 耳 ③ おしり</p> 
<p>3) かぜのウイルスが好きなのはどこ？</p> <p>① 寒くて乾燥したところ ② 温かくて湿ったところ ③ 保健室</p> 	<p>4) かぜの予防対策で間違っているのは？</p> <p>① うがい・手洗い ② たっぷり睡眠をとる ③ 部屋を閉め切って窓を開けない</p> 
<p>5) かぜウイルスは全部で何種類？</p> <p>① 2種類 ② 20種類 ③ 200種類</p> 	<p>6) うがいをすると効果があるのは？</p> <p>① りんごジュース ② お茶 ③ 牛乳</p> 

インフルエンザ流行レベルマップのご紹介



全国のインフルエンザの流行状況が分かるホームページです。①下記アドレスの日本地図をクリックする。②流行状況を知りたい県をクリックする。すると現在、その地域でどれくらいインフルエンザが報告されているかなどが分かります。

<https://hasseidoko.mhlw.go.jp/Hasseidoko/Levelmap/flu/index.html>

クイズの答え：1) ② 2) ① 3) ① 4) ③ 5) ③ 6) ②