



2016年もあと1カ月となりました。

※表面を保護者の方向け、裏面を児童向けに作成しております。

これからの時期は乾燥や気温の低下、また年末年始で心身ともに疲労がたまると、体調不良がおこりやすくなります。都内では、インフルエンザの患者報告数が流行開始の目安となる人数を超え、11月24日に「都内でインフルエンザの流行開始」が発表されました。学校も出席停止になる感染症です。



かぜとインフルエンザのちがい

	かぜ	インフルエンザ
症状がでるところ	のどや鼻	全身
症状の進み方	ゆっくり	早い
発熱	37~38℃くらい	38~39℃以上
鼻水	ひき始めに出る	後から出る
せき	少し、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	軽い	強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	強く出る
だるさ・寒気	あまりない	強い

かぜとインフルエンザには、同じような症状が出るが多いため、「重いかぜ」と「軽いインフルエンザ」は区別が難しいことがあります。少しでも異変を感じた場合は、早目に医師に診断してもらうことが大切です。

12月の保健・給食行事

12日(月) 歯垢染色・フッ化物洗口(1, 5, 6年生)

13日(火) 歯垢染色・フッ化物洗口(2, 3, 4年生)

※給食は22日(木)まであります。



12月の保健目標は、「**かぜをひかない生活をしよう**」です。

冬は、かぜをひきやすい季節です。かぜをひかないようにする工夫はいろいろとありますが、そのひとつとして、今回は「重ね着」を紹介します。

みなさんは今日、洋服を何枚着ていますか？



洋服にはみなさんの体を「温める」という役割があります。気温によって、袖の長さや枚数を選ぶようになると、かぜをひきにくい体につくることができます。

重ね着をすると暖くなるのは、洋服と洋服の間に「**空気の層**」ができるからです。この空気の層がたくさんある（洋服を重ね着する）と、より暖かくなります。

★冬におすすめの重ね着★（数字の順番で着ましょう）

1. 薄手の服（下着・肌着）

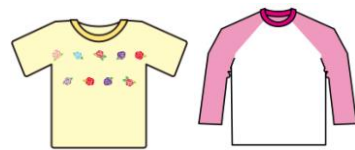


・どんなに暖かい日でも、暑くても、この服1枚では生活しません。

下着・肌着を着ずに他の服を重ね着しても、汗を吸い取ってくれなかったり、肌に近い空気の層がないため寒いです。



2. 薄手の服



・気温が20℃を超える時にちょうどよいです。

3. 少し肌寒い時に、+1枚



・薄手の服を、もう1枚着てもよいです。

5. 上着



・気温によって、種類を変えましょう。
・教室ではぬぎましょう。

4. 厚手の服



・暑くなったらぬげるように、できるだけ下には2番の服を着ましょう。

めざせ！

かさぎじょうず
重ね着上手★

