

おうちの人といっしょに よみましょう



かつ  
**12月のほけんだよ!**

はやね はやお あさごはん  
かすかべしょう ほけんしつ  
へいせい ねん かつ  
平成28年12月

12月はクリスマスや冬休みといったお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始はお出かけや来客なども多く、生活リズムが乱れやすいです。また、かぜやインフルエンザが流行する時期でもあります。お休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけ、体調管理には十分に気を配って過ごしましょう。

**いい歯の日の取り組みを行いました**



保健委員会の児童が作ったポスター

保健委員会の児童による  
歯ブラシチェック



歯みがきの仕方を一緒に復習しました



**この症状、かぜ? インフルエンザ?**



	かぜ	インフルエンザ
症状が出る場所	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37~38度くらい	38~39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	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・さむけ	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のが多いため、たとえば「重いかぜ」と「軽いインフルエンザ」は区別がむずかしいことがあります。「ちょっとしんどいかも」と思ったら、早めにお医者さんにみてもらうことが大切です。

**年末・年始に注意すること**



繁華街へは保護者の人と行きましょう。人気のないところに一人で行ったり、夜遅く一人で出歩かないこと。



交通量が増えます。事故に注意。

必要以上のお金を持ち歩かないこと。

年末年始は気持ちも落ち着かなくなり、危険も増えます。十分に注意して過ごしましょう。