



こんげつ ほけんもくひょう **今月の保健目標は** ふゆ けんこう **冬を健康にすごそう** です。



寒い冬を元気に過ごすためには、いくつか気をつけなければいけないことがあります。いくつかできているかチェックしてみよう！

冬のけんこうチェック

<input type="checkbox"/> 手あらいうがいをしている		<input type="checkbox"/> さむくても、からだを動かしている	
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている		<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている	
<input type="checkbox"/> すき・きれいなく、なんでも食べている		<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている	
<input type="checkbox"/> お風呂であたたまり、せいけつにしている		<input type="checkbox"/> カゼなどにかからない、うつさない方法を知っている	

いくつ〇がついたかな？できていることは続けて、できていないことはこれからやってみよう！



てあら 手洗い・うがい・マスクの着用！！
かしつ 加湿も大切！！ 加湿器や濡れたタオルなどを活用しよう！

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

今年は去年に比べて、インフルエンザの流行が少し早くなっているようです。

かぜとインフルエンザには同じような症状が出る人が多いため、たとえば「重いかぜ」と「軽いインフルエンザ」は区別が難しいところがあります。

「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。



12月1日は「世界エイズデー」です！

「エイズ」って・・・？

エイズとは、エイズウイルスによって起こる病気です。感染しても数年から十数年は症状が出ませんが、少しずつ免疫力（からだを病気から守る力）が弱っていき、健康時にはかからないような病気にかかってしまうものです。

今できる予防の第一歩は、まず正しく知ることです！

「エイズウイルス」は感染力が弱く、かぜやインフルエンザのように日常生活で感染することはありません。医療の進歩に伴い、感染しても発症を送らせたり、抑えたりすることが可能となり、「エイズ＝死」ではなくなってきました。



全校のみなさんに「レッドリボン」を配りました！



「レッドリボン」とは病気や事故で亡くなった人への追悼の気持ちを表すものとして、古くからヨーロッパにあった風習です。太田東小学校では、今年も保健委員がレッドリボンを作成し、全校児童に配りました。昨日（月日）は社教センターとセブンイレブン東本町店で配布しました。エイズに限らず、私たちの周りには差別や偏見がたくさんあります。この運動に参加して、身近な人に対しても温かな気持ちを忘れず、また、相手の立場に立った思いやりの行動を考える機会にしましょう。

寒くなってきました！「冷え」から体を守りましょう！！

あたためていますか？

③つのくび

マフラー

手ぶくろ

くつ下



ネックウォーマー

長そで

タイツ・レギンス

★おねがい★今年の治療は今年のうちに！！

1学期に行った健康診断の結果、受診のすすめをもらった人でまだ受診をしていない人は、今年のうちに受診できるといいですね！ひどくならないうちに、お医者さんでしっかりみてもらいましょう。受診後は、受診のすすめの用紙を学校に提出してください。よろしくおねがいします。

下着はつよ～い味方です

寒いからとたくさん服を着こんで、着ぶくれしている人はいませんか？ そんなときのつよ～い味方が「下着」です。重ね着のポイント「空気層」をつくることで、その際、一番下には体にほどよく温めてくれます。これならそんなに厚い服を着なくてもいいですね。重ね着のポイントは「空気層」をつくることで、その際、一番下には体にほどよく温めてくれます。これならそんなに厚い服を着なくてもいいですね。重ね着のポイントは「空気層」をつくることで、その際、一番下には体にほどよく温めてくれます。これならそんなに厚い服を着なくてもいいですね。

