

# すくすく12月



ながれやましりつやぎきたしょうがっこう  
流山市立八木北小学校 ほけんしつ

へいせい 29 ねん 12 がつ  
平成29年12月

平成29年も残すところあとわずかとなりました。朝晩はだいぶ冷え込むようになり、体調をくずす人が多くなっています。八木北小でも「インフルエンザ」にかかる人が増えています。新しい年を元気に迎えられるよう、あと少し、がんばりましょう。



## みんなで、インフルエンザを防ごう！



### インフルエンザのウイルスはどうやってうつるのでしょうか？

- ①「飛沫感染」 くしゃみや咳などで飛ぶ飛沫(つばのしぶき)の中に入っていたウイルスが他の人の鼻や口などから体内に入ってしまう
- ②「接触感染」 インフルエンザウイルスが入った飛沫(つばのしぶき)が手に触れて、その手から鼻や口などを通じてうつる



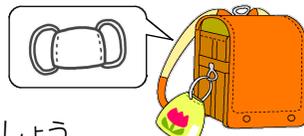
### 対策：その1『咳エチケット』を心がけよう！



- ①咳が出る人は必ずマスクを着用。マスクが無い時に咳やくしゃみをする時は、必ずティッシュやハンカチで口と鼻をおおう。
- ②咳・くしゃみをする時は、人がいる方を向かない。
- ③鼻をかんだり、くしゃみや咳をする時に使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。



★落したり、汚れたりすることがあります。  
ランドセルの中に予備のマスクを入れておきましょう



### 対策：その2『ていねいな手洗い』を心がけよう！

#### 【手洗いのポイント】2度洗いは効果倍増！



石けんをつけ、指先、手の甲、親指、指の間と、洗い残しやすい部分も忘れずに、しっかりと時間をかけて洗います。  
「石けんをつけて洗う → 水で流す」を2回繰り返すと、ウイルスの除去効果が高いそうです。洗い終わったら、流水でしっかりすすぎ、清潔なタオルでふくことも大切です。

## からだにやさしい風邪なおし

食べ物を利用したかぜの手当て  
予防です。ためしてみてくださいね！

### ◎せきが苦しいときには…



喉が痛い時、咳が止まらない時に効くのは【はちみつ大根】

- ①大根は、皮をむいてサイコロ状に切る
- ②保存容器に切った大根を入れ、はちみつを大根がヒタヒタになる位入れ、常温で2～3時間程放置
- ③はちみつがシャバシャバの状態なら、水分が出た大根を取り出して完成。シロップを使います。



- ・スプーンですくってそのままゆっくりと舐める
- ・お湯割り
- ・冷たい水やソーダで割って

### ◎かぜのひきはじめに…

冷えた体をあたためよう！  
かぜをこじらせないためのあったかドリンク

#### 【ジンジャーティー】

- ①熱い紅茶を用意する
- ②生姜をすりおろして紅茶の中に入れる
- ③好みで黒砂糖、蜂蜜を入れる



#### 【ねぎみそ】

- ①お椀に細かく刻んだネギ1/2本とみそ大さじ1を入れる。
- ②熱湯をそそいでみそをとかす。  
\*好みでかつお節や梅干しをいれるといいよ



★やけどにきをつけてね！



## 冬休みを健康にすごそう！



楽しいイベントが盛りだくさんの冬休み。つつい羽目を外して、遅くまで起きていたり、食べ過ぎたりと、生活がみだれがちです。規則正しい生活を心がけ、健康に気をつけて休みを過ごしましょう。3学期の始業式には、みんなが元気に登校するのを楽しみに待っています。

### 早寝早起き、3食をきちんと！



決まった時間に寝る・起きる・食べるのが大事

### 食べ過ぎ・飲み過ぎに注意！



お酒は20歳を超えてから。絶対ダメ

## おうちの方へ

### ◎治療・検査を済ませましょう

1学期に行った健康診断の結果、まだ、一度も診てもらっていないお子さんが多数います。長い冬休みを利用して、治療や検査を済ませるようお願いいたします。治療や検査が終わりましたら、報告書の提出をお願いいたします。(健康の記録に貼付します。紛失した場合はご連絡ください。再発行します。)

### ◎規則正しい毎日を送るようところがけましょう

長い休みの後は、学校生活になれるまでに時間がかかるお子さんがいます。特に休みの後半は早寝早起きを心がけて生活のリズムを戻し、スムーズに3学期がスタートできるようにしましょう。

