

# ほ けん だ ぶ い 12月

12月保健目標は **かぜに負けないからだをつくろう!** です。

12月にはいって、寒い日が増えました。かぜやインフルエンザが心配な季節となってきましたが、病気で欠席者数は毎日10人までと少なく、御園っ子は元気です。去年は学級閉鎖なしで冬を乗り切ることができました。今年もそうありたいものです。そのためには、今からが勝負です！流行が始まるまでに、かぜに負けないからだをつくるのがウイルスにうち勝つ最大のきめとなります。

## そのためには

休み時間は **外で元気にあそぼう!**



寒いから外へ行くのはイヤ! という声を耳にします。少しくらい寒くても、外で元気に遊ぶと、ヒフや、のど、鼻の中の粘膜がきたえられてウイルスと戦う力がアツクします。20分休みと昼休みに運動場に出て、少しずつ寒さに慣れることが大切!



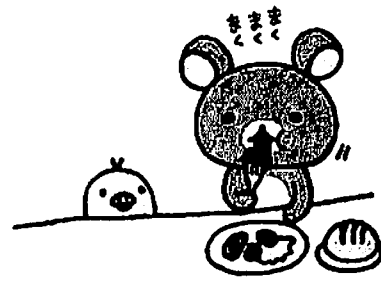
## ぐっすりねむって疲れをおいだせ!



休みの前の日や休みの日に遅くまで起きていませんか? 週末の夜ふかしが次の一週間に悪い影響となっている子があります。「だるいな」「ねむいな」という体調では、ウイルスとの勝負には勝てません。元氣100%のためには規則正しい生活リズムですごすことがなにより大切です。

## すききらいせずなんでも食べよう!

元気に過ごすため、成長するために、からだには栄養がかかせません。栄養不足になると、ウイルスと戦う力も下がってしまって勝負には勝てません。冬はとくに、野菜に含まれるビタミンが重要な役目をはたします。一日に必要な野菜の量は、両手に山盛りといわれています。出された野菜は残さず食べて戦う力を高めましょう。



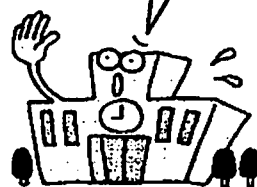
## おうちのかたへ

体調が悪い時は早めに医療機関を受診してください。インフルエンザは、出席停止となりますので学校に連絡をしてください。体調不良の欠席連絡は、症状を詳しくお知らせください。

## インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで

平成 24 年 4 月 1 日から変わっています。



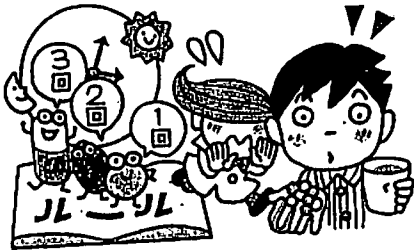
# 薬の正しい飲み方は？

かぜの季節です。  
薬を飲むことも多  
くなります。

頭が痛かったので、薬を飲みました。1時間  
たっても治らないので、もう一度飲もうと思  
いますかいいですか？

それはだめです！

「1度飲んだら2回目は6時間あけて飲む」など  
薬の飲み方にはルールがあります。説明書をよく  
読んで正しい飲みかたをしましょう。

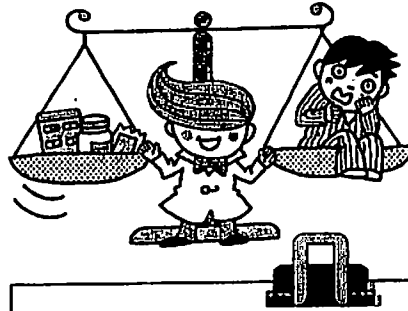


かぜをひいたみたいだ！おにいちゃんがかぜを  
ひいたときの薬が残っていたはずだ！  
それを飲んでもいい？

それは絶対にいけません。

年齢や体重に合わせて薬の量を決めるので、おにい  
ちゃんの薬ではきつと量が多すぎます。薬だって飲みすぎ  
ては害になります。

症状に合わせて薬をくわえてあるので、症状がちがえ  
ば必要のない薬をのんでしまうことだってあるよ。



しまった！お昼に薬をのみわすれた  
おやつ後に昼の分を飲んじゃお！

それは危険です。一日3回と薬を飲む回数  
が決められていても、回数だけではなくて  
いつ飲むかも重要です。飲み忘れた分を  
次の薬の時間にいっしょに飲んだり、時間  
をあけずに飲むのはからだに悪い影響が  
あるかもしれません。飲み忘れた分は飲ま  
ないでおきましょう。

薬をおいしく飲むために、ジュースで  
飲んでもいい？

飲み薬は、コップ1ばいの水かぬるま湯で飲  
むようにしましょう。水以外のもの飲んで、きき  
めが弱くなったり、強くなりすぎたり、ききめを変  
えてしまったりすることが起こります。

