

八千代南小学校

保健室

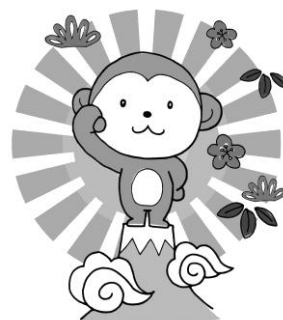
H28.1.15発行

No.8

おうちの人といっしょに読みましょう。

2016年、「さる年」がスタートしましたね！  
今年もどうぞよろしくお願いします。

さる年の「さる」は漢字で「猿」ではなく、「申」と書き、人々が覚えやすいように動物の名前をあてはめたとされています。一方、同じ読み方で『悪いことがさる』など、縁起がよいものとしても考えられているとか。毎日の生活の中で、病気やケガ、事故などよくないことが『さる』ように、自分でも気を付けながら、今年1年、健康にすごしたいですね。



かぜもひかないために

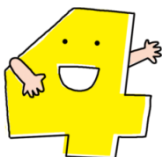
## 5つのチャレンジ

冬の健康のポイントは  
「かぜをひかない」こと！

そのためには、  
予防が大切です。  
自分でできる予防法を  
やってみよう☆



マスクを  
上手に  
つか  
使おう



教室の  
空気を  
入れ替えよう



手洗い・  
うがいを  
こまめにしよう



栄養を  
しっかりとろう



生活リズムを  
整えよう



追  
出

力

戦



# かぜとインフルエンザの違い



インフルエンザかな??とおもったら...

★早く受診する! 発熱したら、念のため受診するようにしましょう。

☆マスクをする! ほかに人に広げないように。

家族みんなで、朝の健康観察を!



## 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。



(発症した日、解熱した日は日数に含めません。)



わら  
笑

かど  
う門には

ふく  
福

きたる



わら た かてい こうふく  
笑いの絶えない家庭には、幸福が  
やってくるということ。

この「幸福」の中には「健康」も  
含まれているようです。

たの わら わら たの  
楽しいから笑う? 笑うから楽しい?



たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれる「N K 細胞」を  
活性化して、免疫力を高めてくれると言われています。

特別おもしろいことがなくても、口角を上げて笑顔を作ることで、  
脳がだまされて「楽しい」と思うのだとか。

心の健康にも、免疫力アップにも効果が期待できます。

ことし ねん わら けんこう  
今年も1年、たくさん笑って健康に☆☆