



令和元年11月1日 駒込小 ほけんしつ No.13

ぐっとひえこむ日も多くなり、遠くから冬の足音が聞こえてくるようです。まだ、体がさむさに慣れていないので、気温以上にさむく感じる時期でもあります。上手に重ね着をしたり、外で体を動かしたりして、体の冬支度をはじめましょう。

はっせい インフルエンザが発生しています！



今年は早くもインフルエンザの流行がみられ、古河市内で学級閉鎖になる学校もでてきています。先月は、駒込小でも数名インフルエンザにかかった児童がいましたが、現在は落ち着いています。

予防のために、うがい・手洗いとあわせて病気に負けない身体づくり（早寝早起き・バランスのとれた食事）もよろしく願います。咳やくしゃみが出る人は、マスクをしましょう。

よぼうせっしゅ はなし 予防接種のお話

インフルエンザの予防接種をして、抗体ができるまで2週間ほどかかり、その効果は4ヶ月位といわれています。流行のピークといわれる1月に合わせると、11月から12月までには予防接種を終えるのがおすすめです。13歳未満の子どもは免疫が不安定なので、しっかり免疫をつけるために2回接種になっています。



かぜをよぼうしよう！

先月から、ゴホンゴホン！とせきが出る人やのどがいたいという人がふえてきました。かぜの予防に1番効くのは、うがいと手あらいです。ちょっとしたコツで、かぜ予防パワーをさらにアップさせることができますよ。

♪パワーアップ！ うがいの方法♪

まずは、ぶくぶくうがい♪

食べかすや口の中の汚れがとれてきます。
口がかわくのをおせぐ
ことができます。



つぎに、がらがらうがい♪

のどの奥についたかぜの菌を
取り除くことが
できます。



♪パワーアップ！ て手あらいの方法♪ ★きらきらほしてやってみよう

給食の準備の時に、曲が流れています。聞いてみてくださいね。

<p>1</p> <p>うでまくりをして…</p>	<p>2</p> <p>てをみずでぬらして おんがくスタート！</p>	<p>3</p> <p>てのひらを あらいます♪</p>	<p>4</p> <p>てのこうも ゴシゴシゴシ♪</p>	<p>5</p> <p>ゆびのあいだも あらいます♪</p>
<p>6</p> <p>わすれちゃだめだよ おやゆびも♪</p>	<p>7</p> <p>つめのあいだは ねこのてで♪</p>	<p>8</p> <p>てくびもあらうよ クルクル♪</p>	<p>9</p> <p>せっけんを あらいながして</p>	<p>10</p> <p>きれいな ハンカチでふこう</p>