



ほっと

おうちの人と
一緒に読んでね！



三学期がスタートして二週間がたちました。毎日の欠席調べ・校内見回りの時に、みなさんの書いた冬休みの絵日記や書き初め、新聞などを見させてもらっています。すてきな作品や力作ばかりですね。

さて、全国的にもインフルエンザが流行していますが、函南地区や韭山地区で、インフルエンザの感染がひろがり、学級・学年閉鎖をする学校が増えています。北小でも、欠席者が増え始め、インフルエンザにかかる人も出ています。学校でも、予防を強化していきたいと思いますので、家でも予防をお願いします。

1月 発育測定結果です

健康手帳は、保護者印を押し、学校に返却してください。

学年	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	平均	4月→1月	平均	4月→1月	平均	4月→1月	平均	4月→1月
1	119.4cm	+4.3	120.8cm	+4.4	24.0kg	+1.8	23.4kg	+1.8
2	126.3cm	+4.1	124.2cm	+4.5	25.8kg	+1.9	23.9kg	+1.8
3	131.8cm	+3.8	132.6cm	+4.3	31.5kg	+2.5	29.5kg	+2.6
4	135.2cm	+3.7	139.9cm	+5.4	32.5kg	+2.5	33.1kg	+2.8
5	142.4cm	+4.2	146.7cm	+5.5	37.0kg	+2.9	40.7kg	+4.8
6	154.0cm	+6.5	151.5cm	+4.9	45.0kg	+4.7	40.8kg	+3.6

インフルエンザとかぜのちがい

インフルエンザとふつうのかぜを同じだと思いませんか。インフルエンザはかぜよりも症状が重く、気管支炎や肺炎などをおこすこともあるこわい病気です。また、短い期間で大流行するので注意が必要です。

	インフルエンザ	かぜ
原因となるウイルス	インフルエンザウイルス	アデノウイルスやコロナウイルスなど
感染力	感染力が強く、ウイルスが気管の粘膜で増える	感染力は弱く、ウイルスは少しずつ増える
おもな症状	38～40℃の熱が3～5日間続く ねつ 全身の関節や筋肉が痛い、 からだ 頭がぼーっとする 全身症状のあとから出る せき 全身症状のあとから鼻水が出る はな 全身症状のあとから赤くなって痛む のど	微熱でいど だるい、さむけ 出る ひき始めから鼻水が出る 少し赤くなって痛む
流行	冬に多い。短い期間にたくさんの人にうつる	季節はほとんど関係なく、大流行することはまれ
その他の特徴	気管支炎や肺炎などもおこし、症状が重くなることが多い	高い熱が出ることもあるが、インフルエンザほど高くない、症状が重くなることはあまりない

インフルエンザ B型がほとんどですが、A型も出ています。体調が悪い人は、土日に静養しましょう。また、朝の健康観察をていねいにして、体調が悪い場合は、無理せず、家庭で様子をみるようお願いいたします。

かぜやインフルエンザを予防するには？

- うがいをする
- こまめに手を洗う
- マスクを着用する
- こまめにかん気をする
- 栄養バランスのよい食事
- 毎日運動をする
- しっかりとすいみんをとる
- あしつをする

うらめん よ ほけん はなし おも だ
裏面を読んで、保健のお話 も思い出そう！

保健のお話

おぼ
覚えているかな？

いました。ポイントをまとめ
たので、思い出して行動し
ていけるといいね！



1・2年生「かぜ・インフルエンザ」

インフルエンザやかぜはどうやってうつるのか、せきやくしゃみがとぶ距離、せきエチケットの大切さをお話しました。せきが出る時や体調が悪いときはマスクをしましょう。次に、先生が代表で手洗いの実験をしてみました。魔法のクリームをぬって手洗いをした後、液につけると、汚れが落ちていないところが紫色になりました。「うわ〜」「きたない〜！」との声があがりました。その後、ていねいに手洗いして、汚れを落として、液につけると・・・汚れは落ちていてとてもきれいでした。

また、正しいうがいと手洗いの方法も確認しました。うがいは、ぶくぶくうがい+がらがらうがい(上を向いて、のどの奥まで届くように、「おー」と言いながら)です。お話の後、手洗いをていねいにする姿があり、「がらがらがら」といううがいの音もひびいていました。ぜひ、続けていきましょうね。



3・4年生「感染症予防」



どこに汚れが残っているかな・・・？

ウイルスから体を守る「へんとう」や「せんもう」の働き、かぜをひく仕組み、インフルエンザなどの感染症がどのように感染するかをお話しました。1回のせきやくしゃみでたくさんのウイルスが出されます。せきやくしゃみがとぶ距離を糸でのはすと、驚いていましたね。

その後、一人一人全員が手洗い実験をしてみました。クリームをぬって、ふだんの手洗いをした後、汚れがうかびあがるブラックライトにてらすと・・・指の間、爪、手首など、洗い残しがあるところが青白く浮かび上がりました。「まだ全然洗えていなかった〜！」「私は指に汚れが残っているな〜」など、確認することができました。自分の洗い残ししやすいところを特に注意して、手洗いをしましょうね。

「ウイルスをからだの中に入れない(うがい・手洗い)」ことと、「ウイルスに負けないからだをつくる(運動・栄養・睡眠)」ことで、冬を元気に過ごしていきましょうね。

5・6年生「心の健康～リフレーミングとストレスマネジメント～」



「負方を変えてみること」をリフレーミングといいます。5年生は、このリフレーミングの考え方で、みなさんの短所と思われるところを長所に見たり、プラスに考えたりする活動をしました。短所「すぐ調子に乗って言われちゃう・・・」⇒長所「勢曲気を明るくする名人だ」、「おとなしいところが気になる・・・」→「おだやかでひかえめなんだね」、「雨が降っていて外で遊べない。最悪。」→「たくさん本が読めるぞ。すてきな本に出会えるかも♪」など、リフレーミングをして、心も元気に明るくなれるといいですね。

6年生は、ストレスと上手に向き合うために、①ストレス袋を強くする②ストレス袋のガス抜きをする③ストレス袋にためない という話をしました。ストレス袋のガス抜きをする方法として、誰かに相談するということが大切です。「聴き上手のあいうえお」を使って反響の話を聞きました。11月には、学校保健委員会でもポジティブ言葉の実験をして、ポジティブな言葉にパワーがあると実感した6年生。自分の“考え方のくせ”(ネガティブに考えてしまうなど)を知って、ポジティブな言葉を使ったり、ポジティブに考えたりして、ストレスをためこまないようにできるといいですね。そして、緊張したとき、不安なとき、いらいらしたとき・・・呼吸法やリラククス法を思い出して、試してみてください。