

ほけんだより 1 かつ

NO.9 H31.1.25

文京区立大塚小学校保健室

インフルエンザの流行が毎日のように伝えられています。大塚小では、2学期末に多岐に及ぶ欠席も3学期始めには、とてすくなくなくなり、今週から、すこずつふえてきている状況です。区内の小中学校で、学級閉鎖が多くなっています。校内で大流行しないためにもみんなが予防していきましょう。

3学期の発育測定を行いました。

身長×体重のふえ方は、個人差があります。自分の健康の様子を振り返る機会にしてください。(参考までに各学年の平均ものをしておきます。)(身長:cm 体重:kg)

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	121.7	120.7	126.5	127.9	132.2	132.0	140.0	136.0	144.6	147.0	150.0	150.4
体重	22.8	23.2	24.6	25.4	28.7	28.0	33.9	30.5	38.9	37.2	42.0	40.6

合言葉は「うまくきにえて」

かぜやインフルエンザを予防しよう

かぜとインフルエンザのちがい

う

うがいをする

ガラガラうがいをする
とのどをきれいにする
だけでなく、かんそ
うからもまわります。

ま

マスクをつける

ウイルスや細菌をば
いりにくくしてくわす
のどのかんそくも
ふせぎます。

く

**くうきのいれ
かえをする**

めきた
ままでは、
感染し
すくなくなります。

き

**きそくをた
だいでい
せいかつ**

生活のリズムがみだ
れると、ウイルスとた
たかう力(ていこうか)
がひくくなります。

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37~38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある



た

**たいりょく
をつける**

うんどくとして体力
をつけることで、
ていこうかもつよ
くなります。

え

**えいほう
バランスの
よいはぐじ**

栄養バランスのよい
食事もていこうか
アップします。

て

**てあらいを
する**

ゆをみてわかる
ように、手あらいは
感染予
防には
かかせま
せん

かぜやインフルエンザの かんせんけいろ 感染経路



朝、少し調子が悪か
けれど登校し、急に
熱があがり、早退と
いうことがあります。
この時期は、朝の
健康観察をいっしょに
しっかりとし、無理のない
ようにお願いします。

かかってしまった人は
ウイルスをまき散らさない

人がよく使う部分は
ふき掃除、消毒

元気でも手洗い
うがいを忘れない