



ほけんだより12月

高岡市立戸出東部小学校
平成30年12月3日

今年も残すところ1か月となりました。これから、クリスマスやお正月等、楽しいことがたくさん待っていますね。寒いからといって、家の中で何時間もゲームをしたり、テレビを見続けたりしていると、体の病氣と戦う力が弱くなってしまいますよ。



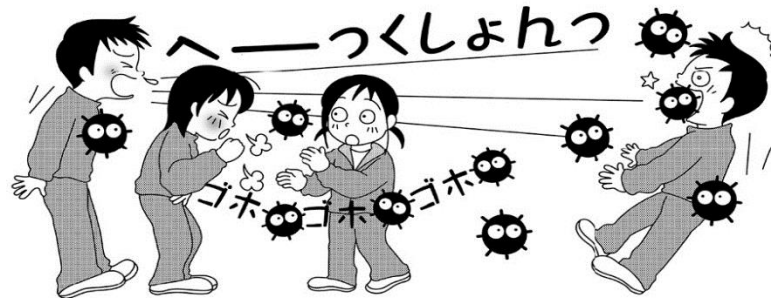
ついに高岡市の学校でもインフルエンザが出始めました。手洗い、うがい、マスクで予防しましょう。マスクはいつでも付けられるよう、ランドセルに3~4枚は常備しておきましょう。



インフルエンザの感染経路

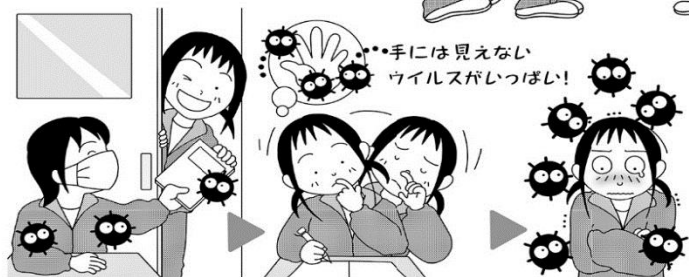
① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。



だから ▶▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです



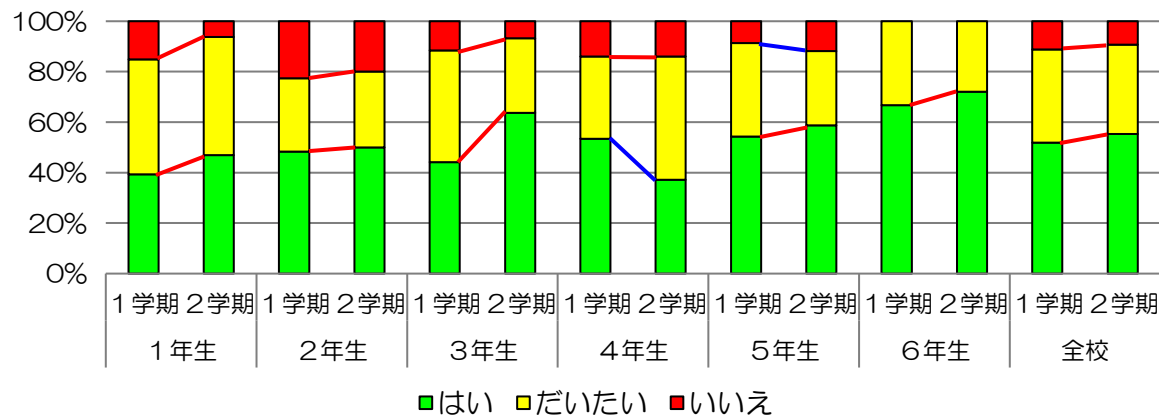
かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み

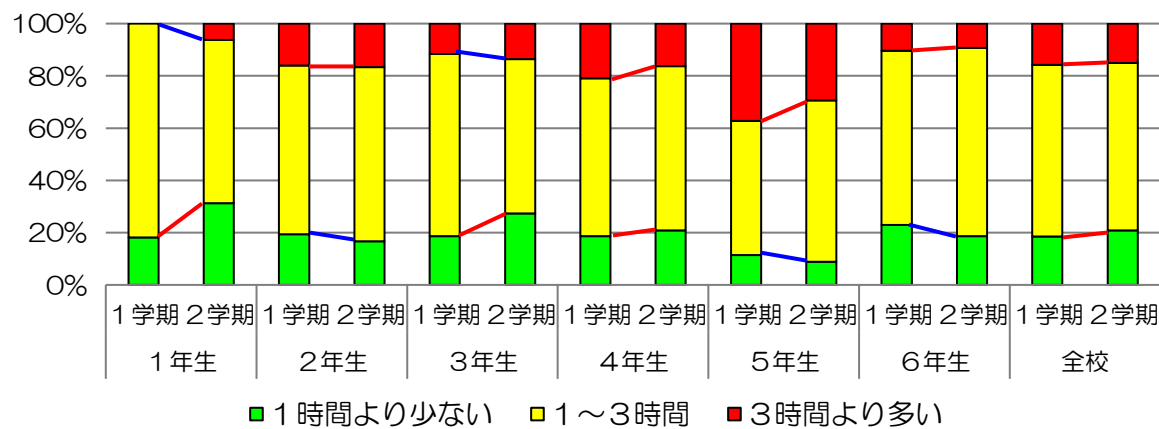
がっき さくせんけっか 2学期のとやまゲンキッズ作戦結果

スナック菓子等を摂り過ぎていませんか？



1学期と比べて、スナック菓子等を摂り過ぎないように気を付けている人が、特に下学年で増えています。テレビを見ながら、ゲームをしながらなどの「ながら食べ」は食べ過ぎの元です。学校保健委員会の学びを思い出し、家族でおやつのとおり方について話し合い、冬休みを健康に過ごしましょう。

1日のテレビやゲームの時間は？



今年の6月、WHO（世界保健機構）で、「ゲーム障害」が正式に病氣として認定されました。日常生活よりゲームを優先してしまう、ゲームをする時間や場所をコントロールできない、ゲームをやめられないなどが症状として挙げられます。

1学期と比べて、テレビやゲームの時間が増えている学年が多いです。一番大切なのは、今私たちが生きているこの現実の世界です。家族でしっかりと話し合い、ゲームやスマートフォンを使うときのルールを決めておきましょう。