

きらきらひかる

栃木市立赤麻小学校
ほけんだより No.8
平成28年12月2日発行

今年も残すところ1ヶ月、あっという間ですね。先週には初雪も降るなど、ここ1週間で寒さがぐっと増してきました。2016年を元気にしめくくれるよう、体調管理に気を付けましょう！



インフルエンザについてしよう



11月25日から、全国的な流行期に入りました！

赤麻小でも、1年生が学年閉鎖するなど流行が見られましたが、現在は落ち着いています（28日現在 インフルエンザ0名）。ですが、周囲の地域ではまだ流行は続いています！予防を心がけましょう

	かぜ	インフルエンザ
症状がではじめる場所	鼻やのど（せき・鼻水）	全身（さむけ・熱・頭痛）
進み方	ゆっくり	急激！
発熱	37～38℃未満の熱	38度以上の高熱
症状	<p>せき・くしゃみ のどのいたみ</p> <p>はなみず はきけ</p>	<p>左のかぜの症状のほかに…</p> <p>かんせつのいたみ つよいさむけ</p>

マスクをつけましょう！



♪ マスクをつけるといいことたくさん ♪

【いいこと①】 のどをうるおして、ウイルスを増えにくくする

ウイルスは、乾燥した場所がすきです。マスクで乾燥を防ぐと、ウイルスが増えにくくなります。

【いいこと②】 ウイルスを周りの人にまきちらさない

くしゃみやせき、おしゃべりのときに出るしぶきと一緒に、ウイルスは飛び散ります。人にうつさないように、みんなが気を付けましょう。

さむ～い冬をのいきる あったかアイテム



厚着をする前に、下着を1枚着てみましょう。暖かさが違います。

寒い外は、手袋をして元気に手をふって歩きましょう。体もぽかぽかしてきますよ。

首を温めると体が温まります。ハイネックのセーターやシャツもオススメです。

からだぽかぽかしょうが湯



カップにすりおろしたショウガの汁とハチミツを入れ、お湯を注げば簡単にできますよ♪

