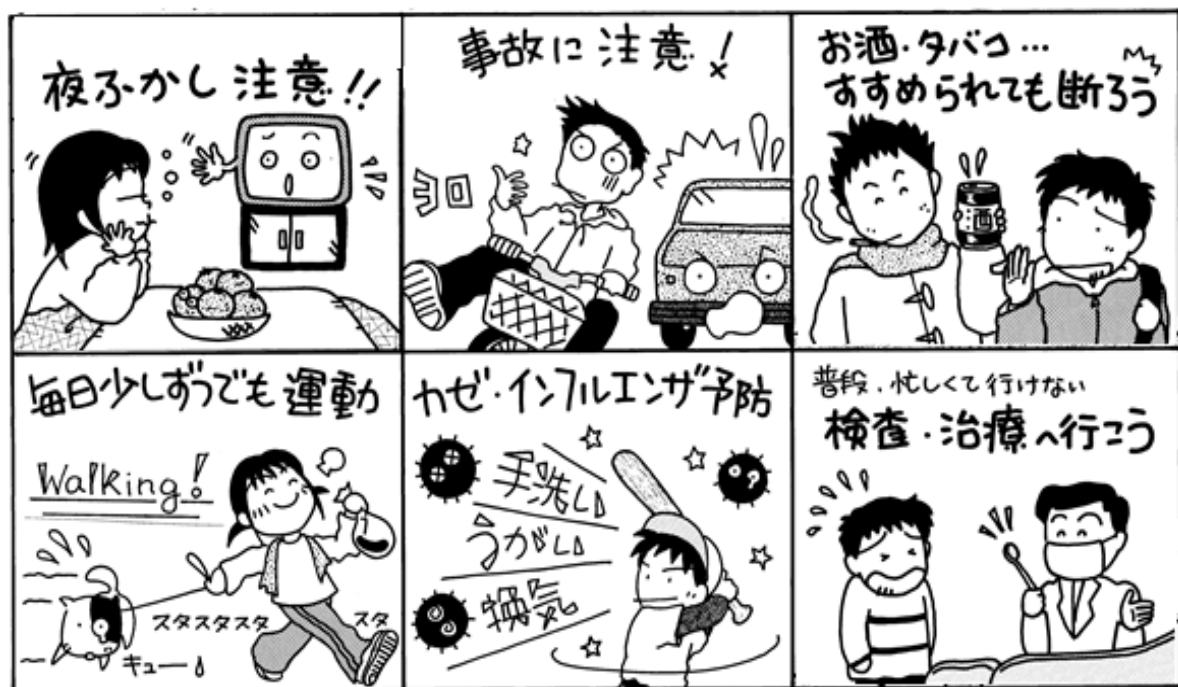


ほけんだより

29.12.21
冬休み号
白岡市立大山小学校

ふゆやす げんき す 冬休みも元気に過ごそう♪

楽しみにしていた冬休みが始まります。先生やおうちの人の注意を守って、元気に過ごしてくださいね。保健室からは、歯磨きカレンダーを宿題に出します。1日3回、食事の後は歯を磨きましょう。



あおぞらのオハ 薬物乱用防止教室（参観）のお誘い

薬物乱用防止教室は5・6年生の授業ですが、参観は全学年の保護者の方も対象とします。この機会にぜひご参観ください。

- ◇日時：1月11日（木）3校時 午前10:45～11:30
- ◇会場：大山小学校 視聴覚室
- ◇講師：埼玉県警察 非行防止班「あおぞら」



インフルエンザ ワクチンを打てば安心?

埼玉県でも流行り始めているインフルエンザ。ワクチンの有効率は約60%とされています。

ワクチンを打たなかった 500人	かからなかった 400人	かかった 100人	ワクチンを打てば 100人中60人が かからずに済む ↓ 有効率60%
打った 500人	460人	40人	

「有効率60%」の意味

→ある500人のグループ全員がワクチンを打たなかった結果、この冬100人がインフルエンザにかかった。もしこの500人全員がワクチンを打っていたら、かかるのは40人になる。打ったことによって60人（60%）のインフルエンザが防げる。

ワクチンを打つとインフルエンザにかかりにくくなる上、かかっても軽くすむ可能性が高くなります。しかし、絶対にかからないわけではありません。打っていない人はもちろんのこと、打った人も油断せず、予防を続けてくださいね。

き 気をつけて! ていおん 低温やけど

あつものさわ 熱い物に触って「アチッ!」...というイメージがあるやけどですが、あたたか 温かいと感じるものでも、時間をかけてやけどをすることがあります。44℃だと3時間、46℃だと30分でやけど状態になる人もいます。気をつけましょう

電気毛布・電気カーペット

寝る前に切るか、タイマーをセットして数時間で切れるようにしておきましょう。

カイロ

はるタイプの物を使用するときは、直接肌にはらずに、服と服の間にはりましょう。

ファンヒーター

風が出ている部分に近づくのは危険です。

こたつ

足の位置を変えたり、こまめに温度調節をしましょう。

※湯たんぽやあんかはそのまま使用せず、タオルなどでくるんで使用しましょう。

おしえて♪げんきのひみつ



いつも元気な大山 小の先生から元気でいられる理由を教えてください！
 第9回目は、毎日給食を準備してくれている、栄養士の白石先生です♪

Q大山 小の子へメッセージをお願いします！

Q先生が元気であるために、普段気をつけていることは何ですか？

A

食べることは、楽しいこと。
 おいしいものを食べることで、笑顔になります。

元気な生活を送るために、何でも残さず楽しく食べることを。

おいしい!

おいしく食べる 元気よく!

A

肥満予防

消化・吸収をよくする

虫歯を防ぐ

脳を活発に 記憶力アップ!

やわらかい、食べやすい食べ物ばかり食べていませんか。かむことは、大切です。かむといいことがあります。

ごはん、お肉、お魚、お野菜、お豆腐、お味噌、おパン、おジュース

バリバリ、シャキシャキ、かりかり、もぐもぐ…みなさんはかみごたえのある食べ物を食べていますか？苦手な食べ物にもチャレンジしながら、食べることを楽しんでくださいね。