

2月



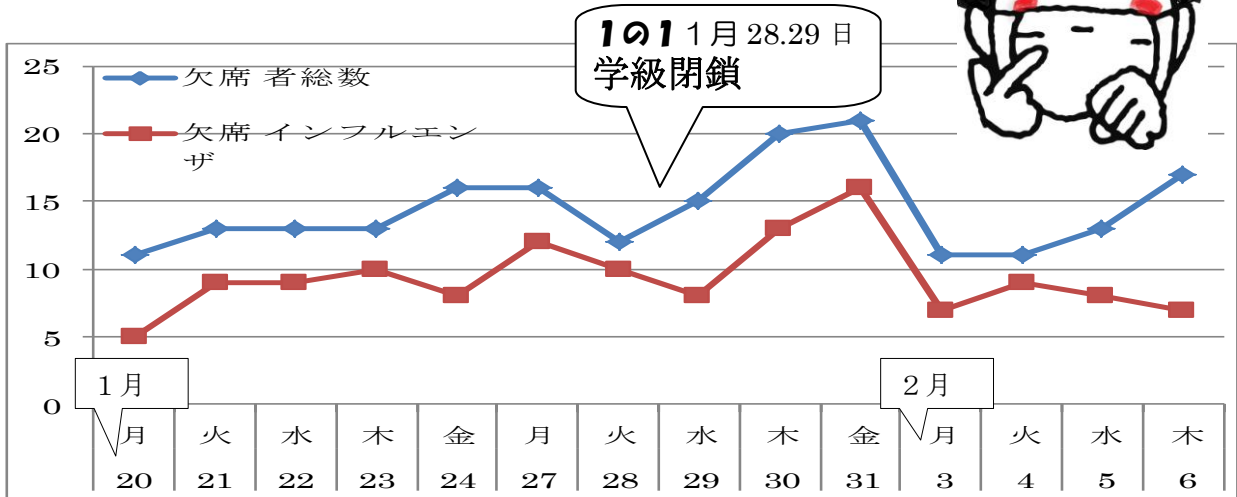
ほほえみ

H26.2. 6
NO. 10
富加小保健室

休みの日の外出を控えてね！

富加小学校では、インフルエンザが流行していて、まだまだ熱で早退する子も続いています。また、休みあけにインフルエンザの子が増えることもあり、休み中の過ごし方についても十分注意をお願いします。まずは、人ごみに行かない。どうしても人ごみに行かなければいけない時は、必ずマスクをするなど予防に努めてください。

富加小 1.2月欠席状況(2/6現在)



まだまだ

続けて！ インフルエンザ対策

- ① かぜかなと思ったら無理をせず早めにお医者さんへ行く。
- ② 食事の前と外から帰ったら、手洗い、うがいをする。
- ③ 栄養、睡眠、休養を十分とる。
- ④ 休みの日などの、外出を避ける。



※ 毎日マスクを持たせてください。

お家の方へ



朝、お子さんの体調が悪いときは、体温計で熱を測り、熱のあるときは、早めにお医者さんへ行ってください。一学校へ出てこられる時は、マスクの着用をお願いしますー



てぶくる
手袋とマフラーをして
せすじ
背筋を伸ばして歩こう

ポケットには
手じゃなくて
ハンカチと
ティッシュを!

て
手をポケット
に入れ歩いて
いる人が、います。
ころ
転んだら、手
をついて体を
ま
守れないため、
あたま
頭や歯を打っ
てお
大げがになり
ますよ。注意!

せ
背すじをのばせば
きもちも
気持ちもシャンとするよ



おとな
大人になってからも健康でいるためには、
けんこう
健康
せいかつしゅうかんびょう
「生活習慣病」を
よぼう
予防したいですね。そ
せいかつしゅうかんびょう
で生活習慣病に関するクイズに挑戦
ちょうせん
してみましょう。
ぜんもんせいがい
全問正解できるでしょうか?

① 100キロカロリー (ごはんだと、お茶碗で半分よりちょっと少ないくらい) のエネルギーをへらすには、どのくらい歩けばよいでしょう?
A. 30分くらい B. 60分くらい

② 野菜は1日に350グラム以上とるとよいといわれていますが、そのうち「緑黄色野菜」は、どのくらいがよいといわれているでしょう?
A. 120グラム以上 B. 240グラム以上

③ 1日にとる塩分量は、何グラムより少ないほうがよいといわれているでしょう?
A. 100グラム B. 10グラム

④ メタボリックシンドロームは、内臓につく脂肪と、皮ふの下につく (つまめる) 脂肪のどちらが原因といわれているでしょう?

A. 内臓につく脂肪 (内臓脂肪)
B. 皮ふの下につく脂肪 (皮下脂肪)

⑤ たばこは、火のついているところから出てくる煙 (副流煙) と、吸っている人が直接吸いこむ煙 (主流煙) では、どちらに多くの体によくないもの (有害物質) が含まれているでしょう?
A. 副流煙 B. 主流煙

⑥ お酒は、たくさん飲みすぎると、体のどの部分にとくによくないでしょう?
A. 心臓 B. 肝臓

