

# ほげんだより11月

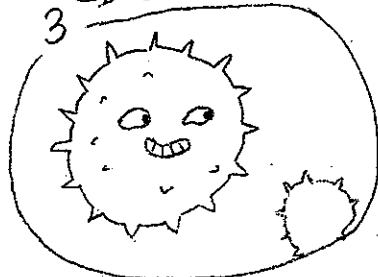
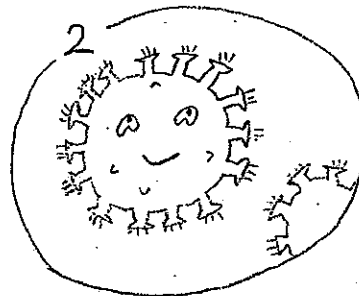
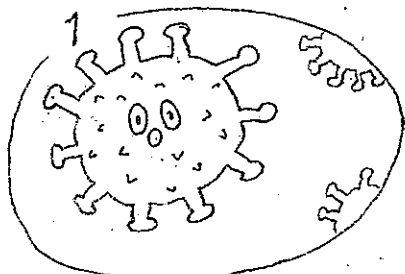
西が岡小学校  
保健室  
2020.11.2

だいぶ寒くなってきて、体調をくずしやすい時期になってきました。  
体を温めたり、ビタミンを多く含む食べ物をよくとってかぜに負け  
ない元気な体を作りましょう。



Q 何の病気ウイルスでしょう？

すい理して  
おてね  
北 答えは下へ↓



	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
どうや、 ら、 る？	<ul style="list-style-type: none"> <li>感<sup>かん</sup>ぜんしている人のくしゃみやせき が飛<sup>ひ</sup>びちる</li> <li>ウイルスがついた手で口やほ<sup>ほ</sup>を さわ<sup>さわ</sup>る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウイルスがついた貝<sup>かい</sup>や火<sup>ひ</sup>がしゃかり 通<sup>とお</sup>ってはいはいものを食べる</li> <li>感<sup>かん</sup>ぜんした人のはいいたものや便<sup>べん</sup>から ウイルスがうつり、口<sup>くち</sup>に入る</li> </ul>	
どく な る？	<ul style="list-style-type: none"> <li>37~38℃くらいの高<sup>たか</sup>ねつ</li> <li>くしゃみ、のどのいた<sup>いた</sup>い、頭痛<sup>づうとう</sup>やさん肉<sup>さんにく</sup>、関節<sup>かんせつ</sup>が いた<sup>いた</sup>くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>はき<sup>はき</sup>気、おうと</li> <li>げり</li> <li>おぼ<sup>おぼ</sup>か<sup>か</sup>がいたくなる</li> </ul>	
どく や、 て お す？	<ul style="list-style-type: none"> <li>しゃかりねて、ゆくり す<sup>す</sup>ぐす</li> <li>水<sup>みづ</sup>分<sup>ぶん</sup>をとる</li> <li>菜<sup>さい</sup>ようのお<sup>お</sup>な<sup>な</sup>食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup> を<sup>を</sup>する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>早<sup>はや</sup>めに病<sup>びょう</sup>院<sup>いん</sup>で 抗<sup>かう</sup>ウ<sup>ウ</sup>イル<sup>イル</sup>ス<sup>ス</sup>や<sup>や</sup>く<sup>く</sup>も<sup>も</sup>ら<sup>ら</sup>う</li> <li>ねつが下が<sup>さが</sup>って<sup>て</sup>も 白<sup>しろ</sup>簡<sup>かん</sup>は<sup>は</sup>お<sup>お</sup>休<sup>やす</sup>ま<sup>ま</sup>す</li> </ul>	

めんえき力を高めるには...?

めんえき力って何？

からだの中に入った病気のもと  
とたたかう力だよ！

○の中にはひらがなが一字ずつ入るよ。

- はやおき
- バランスの良い食事をする
- いもする
- で元気にあそぶ

つぎの④  
⑤、⑥、⑦、⑧、⑨、⑩

## 健康診断について

1/4 尿検査二次回収 1/9 歯科検診

健康診断は上記二つを除き終了しました。校医の指示に  
基づき、該当するお子さんには「受診のおすすめ」をお渡し  
しています。該当しない場合はお渡ししていません。  
今年度は耳鼻科・眼科で受診のおすすめした人数が減り  
ました。また、おうちで過ごす時間が増えたからか  
視力が低下したお子さんが昨年の1.8倍いました。  
メディアにふれる時間や環境などご家庭でもお話し頂けれ  
ばと思います。



1. かいこく 2. かいこく 3. かいこく