



保健目標
かぜ・インフルエンザを
予防しよう

3学期始めの身体計測で会ったときには、みんなから元気なあいさつをもらい、「さあ！今年もがんばろう！」というエネルギーがわいてきました！
 あいさつは短い言葉だけれども、心と心をつなぐすごい力がありますね。



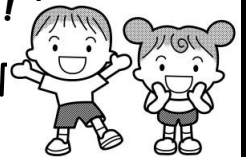
今週に入り、かぜやインフルエンザで欠席する人が増えてきました。睡眠不足や疲れているときは、体が病気と戦う力がいちだんと弱くなります。しっかりと睡眠をとって、病気と戦う力を強めましょう。

今年の目標 ★ がんばりたいこと

「あさごはんはみがきカレンダー」
 に書いた目標を紹介します！

- ★おてつだいとはみがき ★給食を完食したい ★ピアノの練習 ★おさら洗いを手伝う
- ★約束を守る ★歯みがきやご飯は1日3回、宿題もバッチリおわたせる ★てつぼう連続10回
- ★国語をがんばる ★体育をもっとがんばれるように野菜をたくさん食べる ★オール3をとる
- ★どんなおかずでも1回は食べてみる ★いっぱい読書をしたい ★もっと早く走りたい
- ★朝スッキリ目が覚めるように努力したい ★音読を休まず毎日する
- ★字をていねいに書く ★バスケットボールをがんばりたい
- ★中学生では勉強が今より難しくなり部活まであるから、ムダな時間を作らないようにする

おうえん
 しているよ！

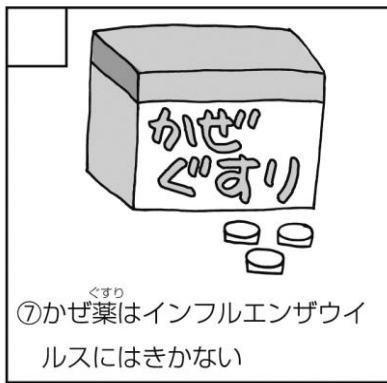


- ♥今年も去年のように1日1日少しずつがんばって、
 苦手なものをへらしていけたらいいね。
- ♥いつもお手伝いありがとう。とても助かってます!!
- ♥いろいろなことに取り組もうとする
 前向きな気持ちを忘れずにいてね！
- ♥良い目標を立てられたね!!目標達成するため
 に具体的に何をしたらよいか考えてみよう！
- ♥最後の小学校生活、ガンバレ！

うちの人も
 ステキなことばを
 いただきました！



..... にている？ちがう？
かぜ・インフルエンザ〇×クイズ



- ①...× かぜとインフルエンザは同じような症状が出ますが、別の病気です。
 ②...× ウイルスの種類がとて多いため、予防接種はありません。
 ③...〇 インフルエンザのほうがうつる力が強く、症状も重くなります。
 ④...× かぜもインフルエンザも、ほかの人にうつしてもありません。
 ⑤...〇 手洗い、マスクなど、予防法も同じものがあります。
 ⑥...× インフルエンザも、どの季節にもかかることがあります。
 ⑦...〇 インフルエンザにはききません。予防接種は有効です。

こたえかいて

**さむい日は
3つの首（首、手首、足首）
をしっかりとガード！**

- 首をガード！**
マフラー、タートルネックの服など
- 手首をガード！**
手袋、そで口のしまった服など
- 足首をガード！**
厚手の靴下、レグウォーマーなど

**ふくそう
...こんな服装は
寒さが防げません...**

- えり元が大きくあいています。
- ふともや足首がでています。

