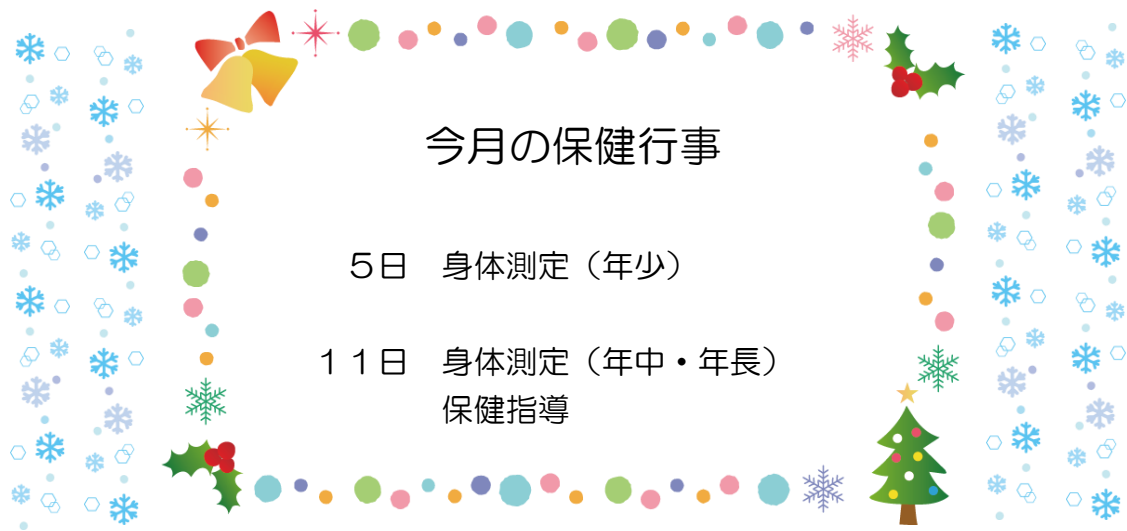




12月のほけんだより

頬にあたる風が冷たくなり、だんだんと冬が近づいてきました。そんな寒さにも負けず、外で元気に遊ぶ子どもたちの姿をみると、寒さを吹き飛ばすパワーやたくましさを感じます。しかし、これからの季節はぐんと冷え込み、体の抵抗力も落ちてきます。インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行しているため、手洗い・うがいなどの感染対策を心掛け、十分な睡眠・栄養・運動などで基礎体力をつけるようにしてください。12月は音楽会やお楽しみ会などの行事もあります。残り少ない2学期を元気に楽しく過ごせるようご協力をお願いします。



今月の保健行事

5日 身体測定（年少）

11日 身体測定（年中・年長）
保健指導

運動能力測定の結果について

学年	性別	種目	平均
3歳	男	30m走	10.58 秒
	女	30m走	10.43 秒
4歳	男	30m走	8.18 秒
	男	立ち幅跳び	102.8cm
	男	テニスボール投げ	5.2m
	女	30m走	8.54 秒
	女	立ち幅跳び	98.7cm
	女	テニスボール投げ	4.08m

学年	性別	種目	平均
5歳	男	30m走	7.66 秒
	男	立ち幅跳び	109.0cm
	男	テニスボール投げ	6.29m
	女	30m走	7.83 秒
	女	立ち幅跳び	103.9cm
	女	テニスボール投げ	5.71m

※各ご家庭で「けんこうてちょう」にご記入をよろしくをお願いします。



インフルエンザを予防しよう！

毎年、12月から2月はインフルエンザが最も流行する時期になります。すでに明石市では警報レベルとなっています。これからさらに増える可能性があるため、インフルエンザに感染しないよう予防を徹底しましょう。

インフルエンザの特徴早見表

病原体	インフルエンザウイルス
潜伏期	約2日(1日～4日)
感染経路	咳やくしゃみによる飛沫感染・接触感染
症状	発熱、咳、咽頭痛、頭痛、鼻水、関節痛・筋肉痛、倦怠感 など
感染力のある期間	発症後～発症5日後ぐらいまで
予防	ワクチン接種、手洗い、マスク、換気など

インフルエンザ予防6つのポイント！

①正しく手を洗う

手のひら、手の甲、指先や爪の間、指の間、手首まで、洗い漏れがないようにしましょう。

②アルコールで手指消毒をする

インフルエンザウイルスは、消毒用のアルコール剤に弱いです。アルコール濃度が60～90%の消毒剤を使ってこまめに消毒をしましょう。

③十分な睡眠をとる

免疫力が高い健康的な体を作るためには、十分な睡眠が不可欠です。1年を通して大切なことですが、感染症が流行している時期は特に寝不足にならないようにしましょう。3歳から5歳の推奨睡眠時間は11時間程度です。

④バランスの良い食事をとる

バランスのよい食事をしっかりととり、免疫力を高めましょう。

⑤換気をする

窓を対角線上に2箇所開けることで、空気の通り道を作り、効率的な換気をすることができます。対角線上に窓がない場合は換気扇を回して、1箇所窓を開けましょう。

⑥予防接種を受ける（厚生労働省 HP より）

6歳未満の小児のインフルエンザワクチンの有効率は60%と報告されており、発病を予防するほか、発症しても重症化を防ぐ効果があるとされています。