




2024年1月  
南第三小学校  
保健室

## 「かぜ」と「インフルエンザ」どちらがう？

	かぜ	インフルエンザ
<small>しょうじょう</small> 症状がでる早さ	<small>すこ</small> 少しずつ症状がでる	<small>きゆう</small> 急に症状がでる
<small>しょうじょう</small> おもな症状	<small>はなみず</small> せき、鼻水、のどの痛み  <small>かる</small> など軽い症状	<small>かんせつ</small> 関節や筋肉の痛み、ひどい頭痛など
<small>はつねつ</small> 発熱したときの体温	<small>どだい</small> 37度台	<small>ど</small> 38度をこえる
<small>さむけ</small> さむけやだるさ	<small>かる</small> 軽いかまったくない	<small>つよ</small> 強い
<small>かんせん</small> ひとに感染させる力	<small>つよ</small> それほど強くない	<small>たんじかん</small> 短時間で多くのひとに感染させる
<small>がっぺいしょう</small> 合併症（もっと重い病気になること）	ほとんどない	<small>はいえん</small> 肺炎、脳症など重い病気になることあり
<small>しゅっせきていしにっすう</small> 出席停止日数  （学校保健安全法施行規則で定められている）	<small>き</small> 決められた日数なし	<small>はっしょうび</small> 発症日0日で5日間か  <small>げねつご</small> つ解熱後2日間※

※「伝染病罹患・登校届（登校許可証対象外の伝染病）」の提出をお願いいたします。

# アルコールは絶対ダメ！

年末年始は、クリスマスパーティーや忘年会、新年会など、大勢の人と楽しく過ごす機会が増えますね。でも、未成年の飲酒は絶対ダメ！ 法律で禁止されているのは、アルコールが未成年の体や脳の発達に悪い影響を及ぼすからです。

「アルコール度数が低い飲料ならい

いんじゃない？」と思う人もいるかもしれませんが、やはりダメ。度数が低くても、アルコール分が確実に体内に入ってしまうからです。

お酒は20歳になってから、適量を飲んで。もちろん、アルコールが体質に合わない人は、20歳を過ぎても、無理に飲む必要はありません。

## 自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分とは自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

### 3学期の計測

12日（金）5・6年  
15日（月）1・2年  
17日（水）3・4年

体操着を使いますので

忘れずに持ってきてましょう

けんこうカードに記録をして渡します。3日以内におうちの方に確認の印をも

らってから担任の先生に提出してください。プリントは家庭で保管しましょう。

※ 6年生は最後の計測になるので、そのまま自宅で保管してください。