３学期が始まって２週間が経ちました。先週は１週間生活ふりかえりを実施しました。自分の目標は達成できましたか？これからも生活リズムを整えて寒い冬も乗り越えましょう。

No.19/R5 年１月２２日（月）/尾道市立三幸小学校　保健室

保健室からのお知らせ

保護者のみなさまへ

本日、１年生～５年生の児童にアレルギー調査票を配布しています。記入後、ほけんれんらくぶくろに入れて提出してください。

提出期限：１月２９日（月）

１月の保健室前掲示

保健室の前に『健康絵馬』を掲示しています。
ぜひみなさんも「今年１年を元気に過ごすためにがんばりたいこと」を書いてはってくださいね。
横には健康おみくじも用意しているので運試しもしてみてください。

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱（38℃以上）	通常は微熱（37～38℃）
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感　など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛　など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。
インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。