

ほけんだより



今年もさいごの月となりました。高木小学校でも風邪や感染症で休む児童が増えて
います。少しでもしんどいな・いつもと違うなと感じたら無理をせず、お家
でしっかり休養するようにしましょう。

《おうちの方へ》 嘔吐物、汚物の付着したものは、学校の水道で洗う事で感染
が拡大する可能性があります。血液の付着もふくめ、そのまま持ち帰る対応をさ
せていただいています。ご了承ください。



はなみず

鼻水がでたらどうするの？



風邪のひきはじめに鼻水がでたとき、みなさんはどうしていますか？
鼻をかまずにすすっていると「中耳炎」や「副鼻腔炎」といった、鼻や
耳の病気になるやすくなります。また、鼻を片手でかむ所をよく見かけ
ます。両手でゆっくりかむようにしましょう。

はなみず

鼻水はためずにかんでスッキリしよう！！

ポイント
鼻かみの4つの

- ①両手で鼻をおさえる。
- ②片方の鼻をおさえる。
- ③口で息をすってゆっくりと鼻で息をはく。
- ④強くかみすぎない。

黄色や緑色の鼻水が
出るときは、病院に行っ
てみましょう。

鼻をかむときのNG集

- ×両方の鼻を一緒にかむ。
- ×力まかせにかむ。
- ×鼻をすする。
- ×鼻をほじる。

げんき
元気になってから

とうこう
登校しよう！



足の指を動かそう



足の指はどんな働きをしているか知っていますか？体のバランス
をとり転ばないように踏ん張ったり、早く走るために強く地面を蹴った
りできるのは足の指がしっかりと働いているからです。

足の指はしっかり動きますか？足が痛くなりやすい、転びやすい、疲
れやすい人はうまく使えていないかもしれません。しっかりと動かす
練習をしましょう。

かくにんしよう



「はだし」になって指を見てみましょ
う。○のように、床から浮いている
指はありませんか？浮いている指は
「浮き指」といい、指をしっかりと動か
す練習をする必要があります。

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・
高校版

登校していいのは、
この2つがそろっ
た時

解熱後

2日
が
経過している

+

発症後

5日
が
経過している

