

すくすく 保健室

徐々に日中の気温も低くなってきました。寒い時期にインフルエンザや胃腸かぜの流行が始まりますが、今年は例年より早い時期から、インフルエンザが流行り始めています。まだまだ心配な時期が続きます。手洗いや換気をこまめに行い、咳エチケットなどの予防を意識して、冬も元気に過ごしましょう。

12月の保健目標

「外で元気に遊ぼう」

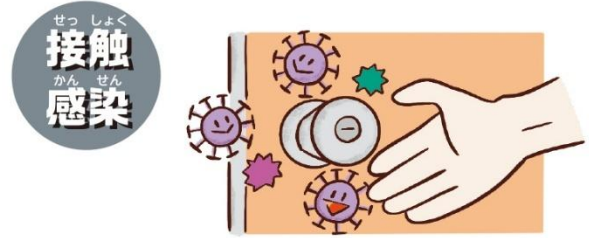
寒くなってくると、外に出るのがおっくうになってしまいがちですが、外遊びをすることで体力がつき、かぜに負けない元気な体になるなどたくさんのメリットがあります。また、遊んだ後には手洗い、うがいを忘れないようにしましょう。

ウイルスはどこから来るの？

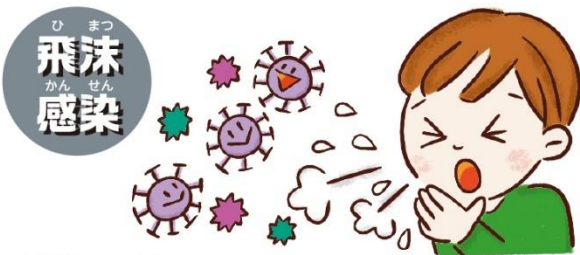
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。



12月8～12日はハンカチ持ち歩こう週間です！

みなさんは、毎日ハンカチを持っていますか？

「ランドセルに入ったまま・・・」「持っているけど昨日のまま・・・」なんてこと、ありませんか？

12月8日(月)からの5日間、朝の時間に保健委員会が各教室をまわって「ハンカチチェック」を行います。

寒くなってくるこの季節、手洗いのあとにしっかり手を拭くことは風邪や感染症の予防にもつながります。クラスで声をかけあって、毎日ハンカチをわすれずに持ってこられるようにしましょう！

～保護者のみなさまへ～

お子さまが毎日清潔なハンカチを持って登校できるよう、ご家庭でのご準備・お声かけにご協力をお願いいたします。



カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。



こたえ

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温が少し高め(44～50℃)のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温か過ぎないようにしましょう。

Aさん
Cさん

ふ ゆ や す み

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなて笑って、よいお年を

