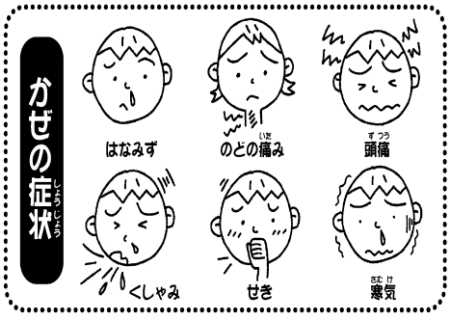
健けんだより 12月

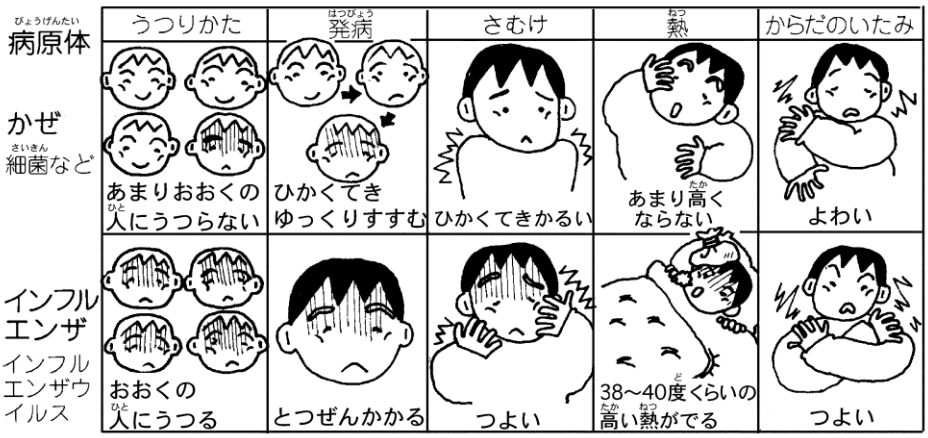
R5. 11. 27　敷島北小保健室

１１月の終わりごろから、ぐっとさむくなってきましたね。今年もあと１か月ほどになりました。１２月には、クリスマスやおおみそかなど楽しいことがたくさんあります。１年間のしめくくりがしっかりできるように、かぜやインフルエンザに気をつけながら、毎日をすごしていきましょう。

かぜ・インフルエンザ が はやっています！！



かぜとインフルエンザ



インフルエンザが流行しています。本校でもかかる人がふえています。インフルエンザにかかると、強い症状や高いが熱が出ることもあり、おおくの人にうつります。かぜやインフルエンザにかからないように、規則正しい生活をして抵抗力を高め、予防対策もしっかりしましょう。

おうちのかたへ

- かぜやインフルエンザを予防するため学校にぬるめのお茶を入れた水筒を持参しのどをうるおしたり、うがいをしたりすることも効果があります。
- インフルエンザにかかると出席停止になり、報告書の提出が必要となります。かかったときは早めに学校に連絡をお願いします。

かぜ・インフルエンザを予防しよう

1 外から帰ったら、手洗い・うがいをする

3 人ごみではマスクをつける

2 部屋の換気をする

4 しっかり食べる

からだ、カラカラ…

冬もこまめに水分ほきゅう！

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜ・インフルエンザの流行（ウイルスはかんそうが好き！）や、ひふのトラブルが増えてきます。かんそう対策として「かしつ」がありますが、もうひとつ、「水分ほきゅう」も忘れないでください！

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、からだから出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強いかわいた風やかんそうした空気でカラカラ。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでやっぱりカラカラ。そこですごしている私たちのからだもかんそうしやすくなりますから、こまめに水分をとりましょう。

水分ほきゅうといっても、もちろん、夏のように冷たいものを飲む必要はありません。あたたかいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ！

みんなできてる　かぜよぼうたいさく？

手あらい・うがい・かんき

ごはんのまえや外からかえってきたとき、トイレのあとなどみなさんは手をあらっていますか？ わすれずに手をあらい、あらったあとは、きれいなハンカチでふいてくださいね。

１１月から、休み時間に保健委員さんが、かんきや手あらいの放送をしています。

冬の寒さに備えましょう

そろそろ冬本番。冬に備える準備はできていますか？　暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、３つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足首を保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。暖房の際は、室内の空気が乾燥しすぎないよう、注意も必要です。体が温まる鍋料理もおすすめです。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう。