



元気いっぱい



宝達志水町立相見小学校
保健室

2022. 12. 1 号

寒くなり、インフルエンザが流行する時期が近づいています。
昨年・一昨年は、みんなが手洗い、消毒、マスク、人混みに行かないに気をつけたからか、全国的に、インフルエンザの流行が押さえられていました。今年はどうでしょうか。
相見小学校にインフルエンザ・新型コロナが流行しないように、**手洗い・消毒・マスク・朝の検温・早ね早起き** を続けていきましょう。

厚生労働省より

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種については、単独で接種した場合と比較して、有効性及び安全性が劣らないとの報告があること等を踏まえ、令和4年7月22日開催の審議会において議論された結果、**実施が可能**となりました。

一方、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチン以外のワクチンの同時接種については、現時点で安全性に関する十分な知見が得られていないため、実施できません。互いに、**片方のワクチンを受けてから2週間後に接種**できます。特に子どもの場合は、定期接種でワクチンを接種することもあるため、予め計画を立てた上での予約をお願いします。

かせにかからない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう

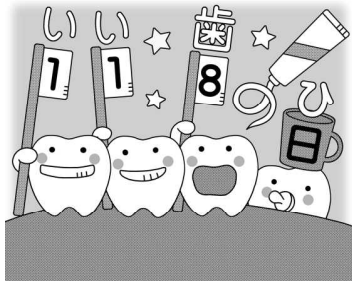
す 好ききらいせず、3食食べよう

そ 外から帰ったら、手洗い・うがい

し しっかりねむれば、一日元気

せ せきエチケットを忘れずに





寒さをふせく！くふうあれこれ

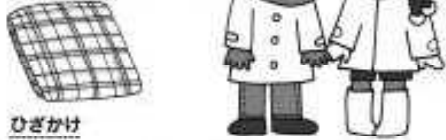
◎身につける



◎ネックウォーマー



◎ひざかけ



◎重ね着をする

◎肌着+シャツ+コート

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中はずいぶんシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。股と脇の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、あつの上履だけだとより暖かい重ね着がオススメ。ただし、「番ふくれ」にならないように注意してくださいね。



◎「3つの首」をあたためる

「3つの首」は「首」「手首」「足首」です。これらは太い血管が流れるに近しいところを流っていて、気流の影響を受けやすいところ。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、汗えびに濡れるため、体があたたまるのです。3つの首を寒さからしっかりとガードしましょう！



軽い力でこきざみにみがこう！



シャカシャカ



ゴシゴシ

あなたの歯ブラシ毛先はどっち？



毛先がひらくとあたりになくなる