保健だより　すこやか

２０２１．１１．２９　蝶屋小学校　保健室

１２月に入りました。２学期も残りわずかですね。そして寒さも本格的になってきます。寒くなって乾燥もしやすいこれからの時期は、感染症（インフルエンザや新型コロナウイルスなど）のウイルスや菌が増えやすくなります。残りの２学期もみんなで元気に過ごすために、感染症予防をもう一度徹底していきましょう！

１２月保健目標　かぜを予防しよう

あいうべ体操でかぜ予防をしよう！

あいうべ体そうとは、「口呼吸」を「**鼻呼吸**」に変えやすくするための顔の体そうです。この体そうを続けて「**鼻呼吸**」が自然にできるようになるとかぜになりにくくなります。

＜鼻呼吸がかぜ予防になる理由＞

① 体にウイルスや菌などが直接入るのを防いでくれる

② 湿った空気が肺に入るのでウイルスや菌に感染する可能性が減る

「あ・い・う・べ」を**1日30回**毎日続けて、今よりもさらにかぜ予防を完ぺきにしましょう！

かぜ予防の合い言葉「うまくきたえて」で、寒い冬を元気に乗り越えよう！

うがい　**ま**すく　**く**うきのいれかえ

きそく正しい生活　**た**いりょく　**え**いようのある食事　**て**あらい