

ほけんだより



令和3年12月10日 白山市立北陽小学校 保健室

今年も残すところあとわずか。今年も新型コロナウイルスの影響が大きかった1年でしたが、冬に流行する病気は他にもインフルエンザや感染性胃腸炎などがあります。「早ね・早おき・朝ごはん」で生活リズムを整え、手洗い・マスク・換気などの基本的な感染症予防をしっかりと、元気に2学期のしめくくりをむかえましょう。



12月の保健目標



冬を健康にすごそう

まだまだ続けよう! 感染予防対策

こまめな手洗い



寒くなってくると水が冷たくてつらいですが、石けんをつかってていねいに手洗いをしましょう。外から教室に入るときや、給食の前後、みんなで使うものにさわった後、家へ帰った時など、こまめに洗うことが大切です。最後に清潔なハンカチやタオルで水気をふきとりましょう。

マスクの着用



正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすき間ができないように注意しましょう。マスクなしでの会話は控えましょう。

換気の徹底



対角線上の2方向の窓を開けると効果的です。短時間窓を全開にするよりも、常に窓を少し開けておくほうが室温の変化をおさえられます。天気が悪くてそれが難しい時は、30分に1回、数分程度窓を全開にしてください。暖房も上手に使いましょう。



寒さに負けないからだをつくろう！

あつぎ 厚着をしすぎないようにしよう



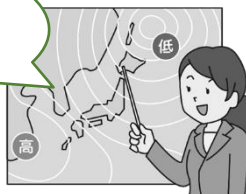
じぶん ちょうせつ
自分で調節
しよう

あつぎ 厚着をしていると、すこ からだ うご 少しく体を動かしたただけ
あせ をかいてしまい、その汗で 体 が冷えて
しまいます。あさゆう あたた ふうそう にして、ひる
間は1枚ぬいですぐすなど、自分で調節し
ましょう。てんきよほう など、その日の気温
をチェックしてみて。

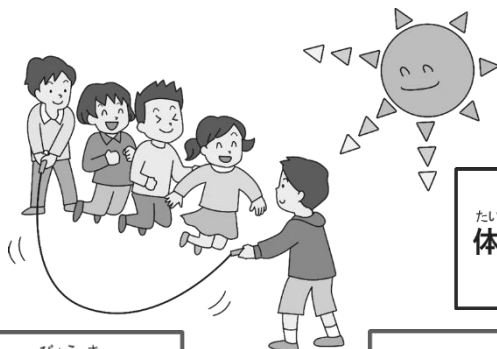


きおん
気温チェックを
してね！

したぎ き
下着も着よう



たいよう ひかり うんどう
太陽の光 をあびよう、運動しよう



たいりょく
体力アップ

びょう き
病気に
ま 負けない力
アップ

ぐっすり
すいみん

たいよう ひかり
太陽の光 をあびると、ぐっすり と ねむ 眠ることがで
きるようになります。そうすると、びょうき ま
病気に負けない力が高まり、かぜをひきにくなります。そ
れに、からだ うご 体を動かせば体力もアップします

あさ あたた た
朝ごはんに 温かいものを食べよう



あさ 朝ごはんを食べると、からだ かつどう かつぱつ 体の活動が活発になって
たいおん が上がります。すると、ねむ 眠っている体と脳
が目覚めます。ごはんやパンと一緒に、温めた
ぎゅうにゅう 牛乳やカップスープ、みそ汁など、あたた た
温かい食べ物もとるといいですね。

たいおん
ポイントは体温をあげること！

からだ なか けつえき なが
体の中の血液の流れ
がよくなって、かぜな
どのウイルスや細菌に
ま 負けない力(抵抗力)
がたつ 強くなります。



37°Cくらいが
いちばん元氣！



さいきん では、たいおん が低い子どもが増えているそうです。寒
さに負けないよう、朝ごはんに限らず、からだ あたた
体を温めてく
れる食べ物をたくさん食べたり、運動したりするように
しましょう。

ひく
低いと...



しゅうちゅうりょく
集中力がない



イライラ・カーツとなる

よくかぜをひく

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

 発熱
  解熱
  登校可

