

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・早起き・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して、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る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。



さむ 寒さに負けないからだをつくろう！

あつぎ 厚着をしそうないようにしよう



じぶん 自分で調節
しよう

あつぎ 厚着をしていると、少し体を動かしただけ
あせ で汗をかいてしまい、その汗で体が冷えて
しまいます。朝夕は暖かい服装にして、昼
間は1枚ぬいですごすなど、自分で調節し
ましょう。天気予報などで、その日の気温
をチェックしてみて。

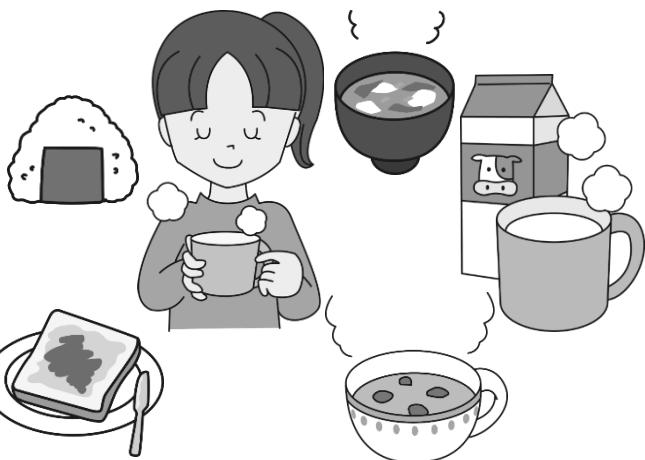


きおん 気温チェックをしてね！



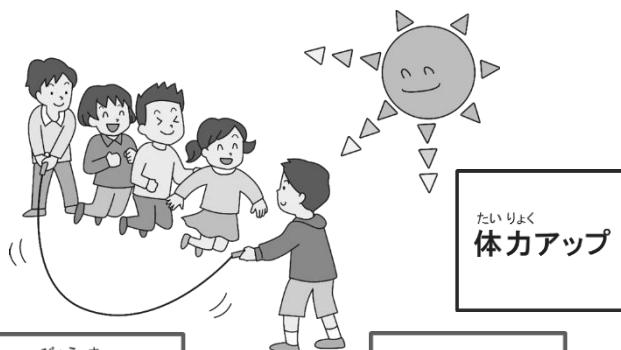
したぎ 下着も着よう

あさ 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、体の活動が活発になって
たいおん 体温が上がります。すると、眠っている体と脳
めざめが目覚めます。ごはんやパンと一緒に、温めた
きゅうにゅう 牛乳やカップスープ、みそ汁など、温かい食
もの 物もとるといいですね。

たいよう ひかり 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、ぐっすりと眠ることがで
きるようになります。そうすると、病気に負けな
い力が高まり、かぜをひきにくくなります。それには、体を動かせば体力もアップします

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
まかれていくよりよく負けない力（抵抗力）
が強くなります。

さいきん 最近では、体温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、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。



37°Cくらいが
いちばん元気！

ひく 低いと…



たいりょく イライラ・カーッとなる

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

※「発症した日」は発熱した日をさします。

