

げんキッズ 11月

令和6年11月5日
加賀市立片山津小学校
ほけんしつ



今年も

すいみん玉入れ大会 しました！



運動会前の4日間で、今年もすいみん玉入れ大会を行いました。今年度は保健委員会のみなさんに準備をしてもらいました。低学年は9時間、高学年は8時間以上寝ると玉入れシールを貼れます。結果は・・・赤団の勝利でしたが、6年生のみなさんのすいみん時間が少ないようなすいみんはとても大切です。しっかり寝るようにこれからも心がけてください。

11月7日は「立冬」で、暦の上では冬が始まります。外の気温も寒くなり冬が近づいていますね。寒くなってくると手洗いの水がつかめたいのでテキストいい加減の手洗いになってしまいがちですが・・・カゼ予防のためにも今こそ正しい体調管理を心がけていきましょう！



あなたのカゼはどこから？ 風邪のひき始めのサイン



熱が出ることも以外に、人によっていろんなカゼひきサインが出ます。早めに気が付けるように毎日の健康観察が大切です！

もしかして風邪？ ひどくなる前に 予防しよう

たっぷり寝る



体が疲れていると、カゼのウイルスに勝てなくなりカゼを引きやすいです。すいみん時間をしっかりととりましょう！ぐっすりねむれるようにリラックスできる環境を整えるのも大切です。

体を温める



体温が上がると、免疫力(ウイルスをやっつける力)が高まります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること！3つの首を温めるとすぐに体がぽかぽかになります。やってみてね。

水分補給



体の中の水分が減ると、ウイルスと戦っていている白血球の働きが悪くなってしまいます。また水分不足でのが乾燥しているとウイルスを外に出す力が弱くなってしまいます。カゼ予防のためにも水分はこまめに取ろう！

ごはんは消化に良いものを



食べ物の消化・吸収にはたくさんのエネルギーが必要なので、ウイルスと戦うための体力までつかってしまいます。栄養バランスも大切ですが、カゼを引いてしまい食欲が落ちているときは、おかゆなど消化のいいものをとれるといいですね。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので加湿が大切です。また、のどや鼻のウイルスを外に出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。ぬれたタオルを室内にかけると簡単にお部屋を加湿することができます◎

カラダはしょうぶ なんだけど…

