



湯野小学校 保健室

令和6年が始まりました。

冬休み明けは生活リズムが乱れがちになります。カリ々の札に書いてあることを心がけて、生活リズムを整

えていきましょう。

今年も保健室から、みなさんが元気に過ごせるように体や心の健康情報を発信していきます。

穴あきカルタを直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、
 楽しくなった脳が **ポウッ!**
 ついつい火を吹いてしまいました。
 穴が空いてしまったカルタの札に正
 しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康にすごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、かぜに負けない体になります
- すいみん時間が足りないと骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手についたウイルスが体の中に入ってしまうとかぜの原因に

朝起きて 寒くても 体ばかりかばか であって遊んで
 起きる時間 休みでも
 こちそうさま
 こちそうも 食べたら力が 湧いてくる
 お風呂は 温まる
 食事前 バイキンバイ
 夜は 次の日も元気で
 朝起きて 寒くても 体ばかりかばか であって遊んで
 起きる時間 休みでも
 こちそうさま





新型コロナ・インフルエンザ・かぜ こんなことに気をつけましょう

全国と同様に石川県内も今年の12月からインフルエンザ、溶連菌感染症、アデノウイルス感染症、新型コロナウイルス感染症の感染が流行っています。感染状況は刻々と変わりますので、一トーンがふだんから感染予防を心がけ、今年一年も元気に過ごせるよう、みんなで予防していきましょう。

**予防のために
できること**

家族みんなで協力して、かぜのウイルスを持ち込まないようにしましょう。

手洗い

流水とせっけんでこまめに、ていねいに。

**人ごみを
避ける**

出かける時間帯や曜日工夫してみてください。

マスク

せきやくしゃみが出るときは、せきエチケット

手あらい後は、清潔なハンカチで手をふく

ぬれた手（自然かんそう）は、かわいた手よりもきんやウイルスを運びやすいので、予防には✖

服やかみの毛には遊んだときの汚れ、きんやウイルスがついている可能性があるため、予防には✖

ウイルスがひそんでいるひま（口から飛ぶつばの細かいしぶき）をマスクは通しません

ひま感染の予防（せきエチケット）にせきやくしゃみが出る人は、マスクを着用して登校してみてください。※諸事情により、マスク着用が困難な人もいますので、絶対ではありません。

学校内でのウイルス感染の多くは、ひま（口から飛ぶつばの細かいしぶき）から「接触感染」といわれています。予防方法は手あらいです。

くしゃみでウイルスが入ったひまが手につく

ウイルスが入ったひまが物につく

ウイルスがついた手で鼻や口、目をさわることで感染す

物をさわった他の人の手にウイルスがつく

**生活の中で
気をつけること**

生活リズムの乱れや温度差に気をつけて!!

夜ふかし

夜ふかしが続くと疲れがたまって、免疫力が低下します。

**気をつけたい
症状**

様子をよく観察し、ひどく悪い状態になる前に病院へ。

呼吸が速い

顔色が悪く、苦しそうなとき、くちびるが紫色のときはすぐに病院へ。

湯冷め

お風呂上がりには髪をしっかりと乾かしてあたたかい服装で。

衣服の調節

汗をかいていたらすぐに着替えを。

熱が高い

ぐったりして苦しそうなときはなるべく早く病院へ。

おう吐・下痢が続く

水分がじゅうぶんにとれていない場合は、早めに病院へ。