

# ほけんだより

令和4年11月8日  
 杉並区立堀之内小学校  
 校長 森 孝  
 養護教諭 鳥居 香菜江

気温が低くなり、秋が深まってきました。のどがいたい・鼻水・腹痛・頭痛などのかぜ症状による欠席・保健室来室がめだちます。衣服の調節をして、気温に適應できるようにしましょう。

## かぜに負けない生活習慣を

### 免疫力を高めよう

免疫力とは、ウイルスとたたかう力のことです。どんなに気をつけていても、体の中にウイルス(かぜの原因)が入ることがあります。体の中にウイルスが入ってきても、負けないように体の免疫力を高める生活を送りましょう。

### ★休養

じゅうぶんに休む・眠る。無理をしない。



### ★運動

外遊びや体育で体を動かす。晴れた日はとくに、太陽の光をあびましょう。



### ★栄養

バランスよく、よく食べる。

### 基本の手洗いを、ていねいに

正しい方法で、こまめに手洗いをしましょう。  
 アルコールは、手洗いができないときなど補助的に使いましょう。

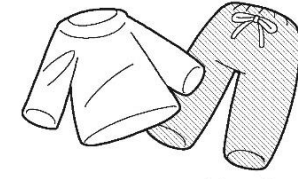


## 乗り物よいに注意

### ●乗り物に乗る前には●



十分なすいみんをとる

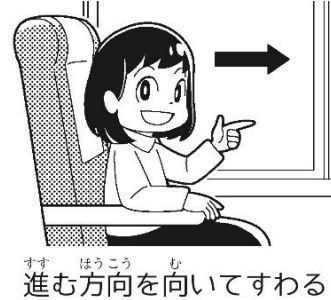


ゆったりとした服を着る

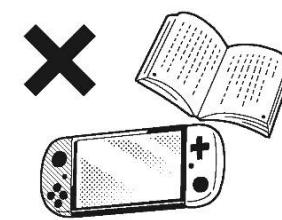


「よわない」と自信を持つ

### ◆乗り物に乗ったら◆



進む方向を向いてすわる



本を読んだりゲームをしたりしない



薬を飲む場合は、乗り物に乗る30分前までに飲む

## しもやけ・あかぎれに注意しよう

寒くなり、手足の血行が悪くなったり、皮ふがかんそうしたりすると、しもやけやあかぎれになりやすくなります。次のことを心がけて、しもやけ・あかぎれを防ぎましょう。



手洗いのあとは、すぐに水気をふき取る



クリームなどをぬってうるおいを補う

### <10月の感染症流行状況>

- ・新型コロナウイルス感染症…3件
- 報告件数は減っていますが、引き続き感染予防対策を続けていきましょう。
- このほか、胃腸炎・のどや咳の症状が目立ちました。しっかり休養して、免疫力を高めましょう。