


けんこうでつよい子

12月号
 令和4年12月1日
 杉並区立高井戸第三小学校
 保健室

月のほけんもくひょう
寒さにまけず健康にすごそう。

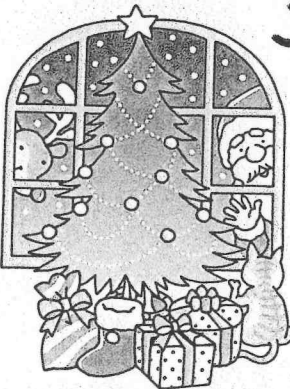


11月の病気(感染症+体調不良)による欠席者は、1週目62人→2週目89人→3週目119人...と増えてきています。冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行する季節があるのび体調管理に気を付け、特にこの時期は体調に不安があったら無理せず休養しましょう。



冬を健康にすごそう!!

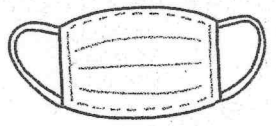
さむくなってきましてが、体調をくずすことのないよう「かんそう対策」「体温アップ」「感染症予防」をしながら、元気に生活しましょう。毎日の健康観察も忘れずに!!



クイズで覚えよう! **冬の感染症予防**

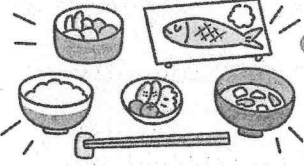
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。()にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね!

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、()を使うこと、水を()洗うこと、洗った後に水気をしっかり()こともポイントです。



②感染を広げないためには()を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた()をとめることができます。

③しめきった部屋の()はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて()をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの()。十分な()と()、適度な()はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや()による感染性胃腸炎と診断されると、()となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



さむい冬 健康的に体温をあげよう



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

からだ、カラカラ... 冬もこまめに水分ほきゅう!

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜ・インフルエンザの流行(ウイルスはかんそうが好き!)や、ひふのトラブルが増えてきます。かんそう対策として「かしつ」がありますが、もうひとつ、「水分ほきゅう」も忘れないでください!

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、からだから出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強いかわいた風やかんそうした空気でカラカラ。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでやっぱりカラカラ。そこですごしている私たちのからだもかんそうしやすくなりますから、こまめに水分をとりましょう。

水分ほきゅうといっても、もちろん、夏のように冷たいものを飲む必要はありません。あたたかいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ!



キーワード

出席停止	石けん	栄養	お湯	歯こう	氷水
流して	入院	保つ	マスク	換気	そうじ
かぜ薬	空気	蒸気	集中力	睡眠	甘いもの
運動	入浴	ノロウイルス	ためて	ふき取る	かぜ
勉強	外出禁止	抵抗力	飛まつ		

こたえ: ①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気 ④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止