

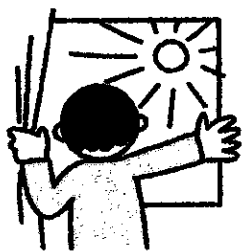
12月のほけんだより

令和4年12月2日

香取小学校 保健室

冬に旬をむかえる「りんご」は「1日1個で医者いらず」と言われるほど栄養がたっぷり。
便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ばれているそうです。
でも、食べたらずみは、毎日忘れずに続けましょうね。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



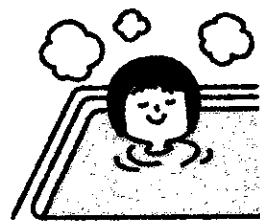
朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



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。

感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘヘ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは湿度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎

人にとっても
快適！



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

体も心も うるおいプラス

体が乾燥すると…

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いて
かぜをひきやすくなる

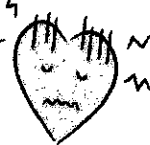


心が乾燥すると…

少しのことでイライラする

集中できなくてボーとする

自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿



うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする

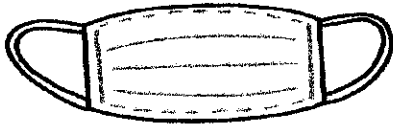


クイズで
覚えよう!

冬の感染症予防

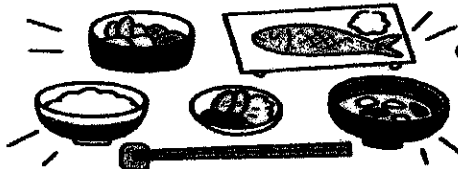
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。()にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね!

- 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。



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

インフルエンザ!?

登校再開は
いつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。