

PTA 会員数で配付 おうちの人と一緒によんでください



鹿嶋市立高松小学校 保健室

2013年もあと少しです。寒さも本格的になってきました。もうすぐ、みなさんの楽しみにしている冬休みですね。

冬休みには、クリスマスやお正月があり、わくわく、そわそわ、楽しみにしている人も多いとおもいます。食べ過ぎやよふかしで体調をくずさないよう気をつけて、元気いっぱい、楽しい冬休みにしましょう。



生活リズムを
乱さないようにしよう

すききらいせず
バランスよく食べよう

きちんと歯をみがこう

食べすぎ
の飲みすぎに注意

かぜの予防をしよう

お手伝いなどで
からだを動かそう

ふゆやすみのけんこう

冬休み前に、健康カレンダーを配ります。冬休みが終わったら提出してください。
みんながどんな冬休みを過ごしたのか、教えてね！



11月19日

全校朝会で、保健委員が健康クイズを出しました。

児童のみなさんは、全問正解できたかな？この問題を保健室に掲示してありますので、復習したい人は、見に来てね！

11月26日

今年度始まって、2回目の欠席0人の日でした。高松小全員がそろって、とても気持ちの良い日でした。こんな日が増えるといいですね。



感染症情報



本校では、まだインフルエンザやノロウイルス等の感染性胃腸炎の発生は見られません。しかし、鹿嶋市ではインフルエンザも発生し、ノロウイルスでは学級閉鎖を行った学校も出ました。これから本校でも流行するおそれがありますので注意が必要です。

お風呂 方法 ●やや熱めのお湯（42℃ぐらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。 効果 ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。	歯みがき 方法 ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。 効果 ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。	髪を乾かす 方法 ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。 効果 ●体温が逃げるのを防いで、からだがかたくなるようにする。	ツボ 方法 ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。 効果 ●からだの冷えを防ぐ。
呼吸法 方法 ●鼻から吸って、鼻から吐く。 効果 ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。	あなたのからだをかぜから守る10の方法		睡眠 方法 ●早いめに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。 効果 ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。
うがい 方法 ●水をふくんで、ブクブク。 ●上を向いて、ガラガラ。 効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。 ●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。	換気と加湿 方法 ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。 ●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。 効果 ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。	食べ物 方法 ●いろいろなものを、バランスよく食べる。 効果 ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。 ●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。	手洗い 方法 ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。 効果 ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。

上の「10の方法」は、かぜだけでなく、インフルエンザ・ノロウイルスからも、体を守ってくれる方法です！

どれも基本的なことですが、日頃どれだけやれていますか？できることからやってみてね。1月8日、みんな元気に会えますように！





けんこうまちがいはなし



まちがいが、7つ
あります。
さがしてみよう！

