



## こんげつ ほけん もくひょう 今月の保健目標

# ほけんだより 12月号

みなみお おえしょうがっこう ほけん しつ  
南大江小学校 保健室



ふゆ けんこう  
冬を健康にすごそう

気温がぐっと下がり、乾燥する季節がやってきました。感染症の流行にも気を付けて生活していきたいですね。今年も残すところあと1か月です。手洗い、換気をしっかり行い、元気に過ごせるようにしましょう。



## かん せん しょう ちゅう 感染症に注意!

みなみお おえしょうがっこう がつ  
南大江小学校では、11月ごろよりインフルエンザにか  
かる児童がふえてきました。朝、おうちで熱はないものの、



体調がすぐれない場合は無理をせず、おうちでゆっくり過ごしましょう。体調がよくない時は免疫も下がっており、感染症にもかかりやすくなってしまいます。自分のためにも、周りの人のためにもひどい風邪症状のときは安静にしましょう!

インフルエンザ流行中

### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1～3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1～2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間






2～4日程度

#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

# ふゆ けん こう し 冬を健康にすごすコツを知らう！

ふゆ かんせんしょう りゅうこう さむ きび たいちよう とどの むずか おも ふゆ  
冬は感染症が流行しやすかったり、寒さが厳しく体調を整えるのが難しかったりすると思います。そんな冬を  
じょうず の こ 12 個のコツを紹介します！実践してみてくださいね。

<p><b>①3つの首を温めよう！</b></p> <p>くび てくび あしくび 首・手首・足首の3つの首を温めると体全体が温まります。服装を工夫してみましょう。</p> 	<p><b>②こまめに水分をとろう！</b></p> <p>のどがかわいていなくても体には1日2Lちかくの水分が必要です。休み時間には一口飲むようにしましょう！</p>	<p><b>③まどをあけて換気をしよう！</b></p> <p>窓は対角線で開けるとより効果的に換気ができます。こまめに換気するようにしてくださいね。</p>
<p><b>④食事の前には手洗いをしよう！</b></p> <p>きたな て た 汚い手で食べるとウイルスが体に入ってしまう。食べ物を食べる前にはよく手洗いをしましょう！</p>	<p><b>⑤正しくマスクをつけよう！</b></p> <p>マスクをつける時は、鼻と口をしっかりとおおうようにしましょう！</p> 	<p><b>⑥上手に重ね着をしよう！</b></p> <p>シャツの下には肌着、シャツの上にはセーター、ブレザーと上手に重ね着をして体温調節できるようにしよう！</p>
<p><b>⑦旬の冬野菜で栄養をとろう！</b></p> <p>かぼちゃやにんじん、れんこんなど冬の野菜は風邪を予防してくれると言います。食べてみてくださいね。</p>	<p><b>⑧湯ぶねにつかって 温まろう！</b></p> <p>湯ぶねつかると、疲れがとれたり、よく眠れたり、します。41度くらいのぬるめのお湯につかるのがオススメです!!</p>	<p><b>⑨寒い冬も外遊びをしよう！</b></p> <p>外で遊ぶと体力がつき、免疫力が上がると言われています。</p> 
<p><b>⑩シャツの下に肌着を着よう！</b></p> <p>肌着は、あたたかだけでなく、汗を吸収してくれたり、おなかを外の風から守ってくれたりしますよ！</p>	<p><b>⑪ポケットから手を出して歩こう！</b></p> <p>転んでしまったとき、手を出せずに顔から転んでしまい、危険です。</p> 	<p><b>⑫いつもより少し早く寝てみよう！</b></p> <p>疲れているときや免疫が弱っているときにはたくさん睡眠が必要です!!</p> 



## 湯船につかって 元気がいっぱい

まいにち 毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



### 湯船につかるメリット

疲労回復

ストレス解消

睡眠の質が良くなる