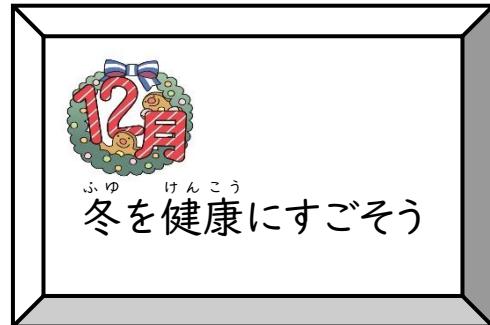




こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

ほけんだより 12月号

みなみお おえしょうがっこう
南大江小学校 保健室



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、換気をしっかり行き、元気に過ごせるようにしましょう。



* 感染症に注意! *



インフルエンザ流行中

みなみお おえしょうがっこう
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



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



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



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

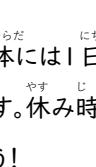
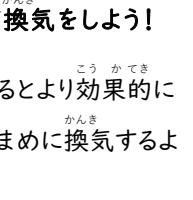
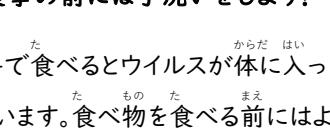
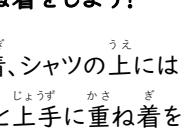
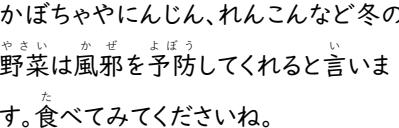
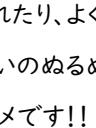
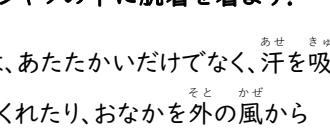
2~4日程度

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 冬を健康にすごすコツを知ろう！

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。そんな冬を上手に乗り越える12個のコツを紹介します！実践してみてくださいね。

<p>①3つの首を温めよう！</p>  <p>くび てくび あしきび くび あたた 首・手首・足首の3つの首を温 からだぜんたい あたた ふく めると体全体が温まります。服 そう くふう 装を工夫してみましょう。</p>	<p>②こまめに水分をとろう！</p>  <p>すいぶん のどがかわいていなくても体には1日 からだ にち 2Lちかくの水分が必要です。休み時 かん ひとくちの 間には一口飲むようにしよう！</p>	<p>③まどをあけて換気をしよう！</p>  <p>かんき まど たいかせん あ こう かてき 窓は対角線で開けるとより効果的に かんき 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>④食事の前には手洗いをしよう！</p>  <p>きたな て た からだ はい 汚い手で食べるとウイルスが体に入っ た もの た まえ てしまします。食べ物を食べる前にはよ く手洗いをしましょう！</p>	<p>⑤正しくマスクをつけよう！</p>  <p>ただ マスクをつける時は、鼻と くち 口をしっかりおおうようにし ましよう！</p>	<p>⑥上手に重ね着をしよう！</p>  <p>じょうず かさ ぎ 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 たいおんちょうせつ して体温調節できるようにしよう！</p>
<p>⑦旬の冬野菜で栄養をとろう！</p>  <p>しゅん ふゆやさい えいよう かぼちゃやにんじん、れんこんなど冬の やさい か ぜ よ ば う い 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>⑧湯ぶねにつかって温まろう！</p>  <p>ゆ あたた 湯ぶねにつかると、疲れがとれたり、よく ねむ 眠れたり、します。41度くらいのぬるめ ゆ のお湯につかるのがオススメです!!</p>	<p>⑨寒い冬も外遊びをしよう！</p>  <p>さむ ふゆ そと あそ そと あそ たいりょく めん 外遊びと体力がつき、免 えきりょく あ い 疫力が上がると言われてい ます。</p>
<p>⑩シャツの下に肌着を着よう！</p>  <p>した はだぎ き 肌着は、あたたかいだけでなく、汗を吸 うしゅう そと かぜ 収してくれたり、おなかを外の風から まも 守ってくれたりしますよ！</p>	<p>⑪ポケットから手を出して歩こう！</p>  <p>ころ 転んでしまったとき、手を だ かお ころ 出せずに顔から転んでし まい、危険です。</p>	<p>⑫いつもより少し早く寝てみよう！</p>  <p>すこ はや ね つか 疲れているときや免疫が よわ 弱っているときにはたくさん すいみん ひつよう の睡眠が必要です!!</p>



湯船につかって元気いっぱい

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

