

家庭数

おやこ  
親子で読もう!

# ほけんだより



12月保健目標

☆寒さに負けない体をつくろう!

令和5年12月4日 国領小学校保健室

## 冬の寒さに備えましょう

そろそろ冬本番。冬に備える準備はできていますか? 暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足

首を保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。暖房の際は、室内の空気が乾燥しすぎないように、注意も必要です。体が温まる鍋料理もおすすです。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう。



### からだのしくみで病気を予防

## 鼻こきゅうのススめ

寒さがじよじよにきびしくなり、はく息も白く変わりつつあります。さて、みなさんはふだん、こきゅうをするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口でこきゅうしている」という人は要注意です。

冬のかわいた空気が口からちよくせつ入ると、のどがかんそうし、病気への「ていこう力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、かんせんしやすくなってしまう。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどをふせぐ役目ももっています。手洗い・うがい、すいみん(休養)などとあわせて、私たちのからだ本来もっているしくみもしっかり使って、元気にすごしたいですね。



ほこりやウイルスをキャッチ

のどのかんそうをふせぐ

## 足湯でリラックスタイム

足の血行がよくなり、温まった足の静脈血が心臓に戻り、効率よからだぜんたいあたたか体全体が温まります。



### 足は第二の心臓!

ふくらはぎの筋肉を鍛え、血の巡りがよくなるよ。冷え性の人は、ウォーキングやスクワットもおすすめ。



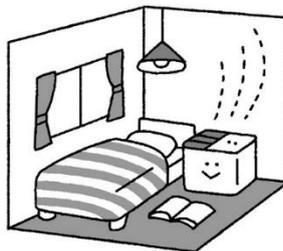
### かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に(温度21~24°C、湿度60%前後)

はっしょうび  
発症日を入れてね。



# 登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナ	★	★ 症状軽快					★ 登校再開		
	★		★ 症状軽快				★ 登校再開		
	★			★ 症状軽快			★ 登校再開		
	★				★ 症状軽快		★ 登校再開		
	★			★		★ 症状軽快		★ 登校再開	
★	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」		
インフル	★	★ 解熱					★ 登校再開		
	★		★ 解熱				★ 登校再開		
	★			★ 解熱			★ 登校再開		
	★				★ 解熱			★ 登校再開	
	★					★ 解熱			★ 登校再開

## のどの乾燥対策アレコレ

- 部屋を加湿する (湿度50~60%程度に)
- こまめに水分をとる (常温の水か白湯がよい)
- うがいをする (のどの奥にも届くようにする)
- マスクをする (呼吸による保湿効果)
- 口呼吸ではなく、鼻呼吸をする

## 部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策

- ぬらしたタオルをかける
- 霧吹きで水分を散布する
- お湯を張った洗面器を置く
- 観葉植物を置く
- 床や窓を水拭きする

## 泡でげき退!

ウイルスは、石けんの泡が大キライ!