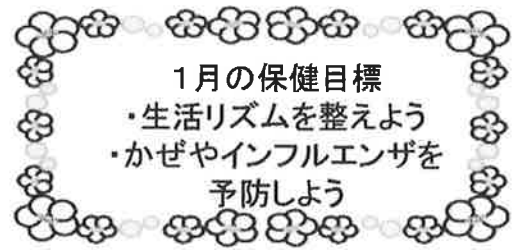


# ほけんだより 1月

2019年度  
1月6日(月)  
豊見城市立  
豊崎小学校



## 1月の保健目標

- ・生活リズムを整えよう
- ・かぜやインフルエンザを  
予防しよう

あけましておめでとうございます。

新しい年がはじまりました。たのしい冬休みを過ごせましたか？

1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。

### 健康習慣で

今年もよい1年になりますように

- あ さごはん 元気な1日スタートだ
- け がよぼう 準備運動ねんいりに
- ま るまった背中中はピーンとまっすぐに
- し ょくじはいつも バランスよく
- て あらいうがいウイルスバイバイ
- お ふろにつかってリラックス
- め ざめをよくする はやねはやおき
- で きるかな？ けがの後の応急手当
- と う校前の うんちの習慣
- う んどうで からだも心も強くなる

## インフルエンザが流行りやすい季節です。注意しましょう！

### インフルエンザかな？ と思ったら



普通のかぜの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

#### ●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

#### ●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

#### ●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

#### ●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。

#### インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



## 冬の健康 そと・なか



③ 首の首を温める  
「首・手首・足首」を温めると効果的に体温が上がります

### ① ね着て体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてかぜの原因になることも。脱いだり着たりできるもので体温調節を



### ② 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気が汚れます

④ がい、手洗い  
外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに洗しましょう

⑤ 湿度=50~60%  
温度=18~20℃

乾燥と寒いのが好きでウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう



× マスクの使い方、正しいですか？ ×

思い当たるものはあるかな？

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる



ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

おすすめ!

けんきょ 元気っ子のみち

ルール

- ・元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
- ・1回通った場所は2回通れないよ

スタート

A

シャキーン!  
はやねはやおき



D

残さず食べるよ!  
もぐもぐごはん



F

あっはっは!  
笑ってストレスげきたい



C

毎朝もりもり!  
バナナうんち



G

ふう〜っ!  
ゆったりお風呂いい気持ち



B

体ほかほか! 外あそび



E

あわあわゴシゴシ  
ていねい手洗い



ゴール



ゴール→F→G→D→E→B→C→A→スタート