

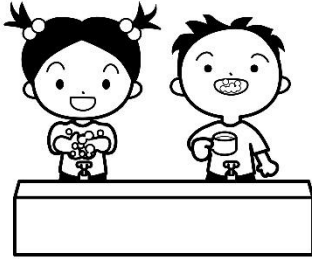
ほけんだより 1月

令和2年1月22日
練馬区立南が丘小学校
保健室

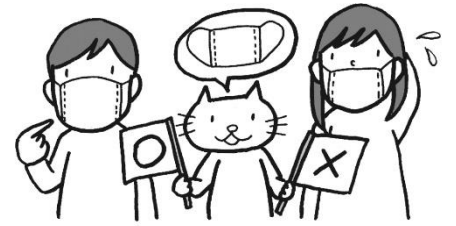
あけましておめでとうございます。新しい年が始まって2週間以上たちましたが、何か目標は立てましたか。どんな目標も努力の積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な心と体で、目標達成のためには欠かせません。大きな目標と合わせて、健康の目標を立ててみてはいかがでしょうか。



インフルエンザが流行する時期ですので、引き続き予防をしてください。



1月の保健目標 かぜを予防しよう

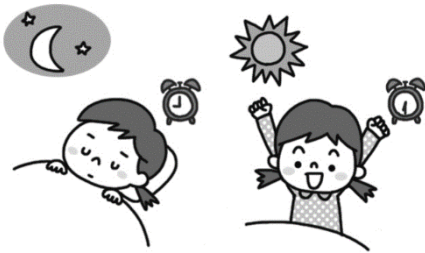


かぜやインフルエンザを予防しましょう！

寒くなり、空気が乾燥してくると、かぜやインフルエンザにかかる人が増えてきます。インフルエンザにかかると、38度以上の高熱や鼻水・鼻づまり、のどの痛み、だるさや筋肉痛などのさまざまな症状が出て、肺炎や脳症などの重い症状を起こすこともあります。

かぜやインフルエンザにかからないためには、ウイルスを体の中に入れないことや免疫力を高めることが大切です。以下のことをしっかり行い、予防してください。

睡眠



睡眠不足や疲れは、体力低下につながり、かぜやインフルエンザにかかりやすく、悪化させやすい条件をつくります。

栄養



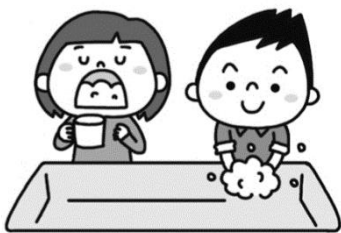
のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスの良い食事が必要です。

運動



かぜやインフルエンザと戦うには、体力が必要です。運動後は体を冷やさないように、汗の始末をきちんとしましょう。

うがい・手洗い



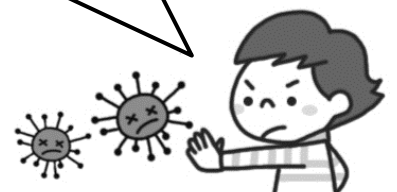
正しいうがいや石けんを使った手洗いには、口や手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。

換気



閉め切った部屋は二酸化炭素だけでなく、ウイルスや細菌も増えていきます。換気をして、新鮮な空気を入れましょう。

かぜやインフルエンザの予防をしっかりと、ウイルスに負けない体をつくりましょう！



冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。この名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。しかし、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動きません。



2



体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水やたんと一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3



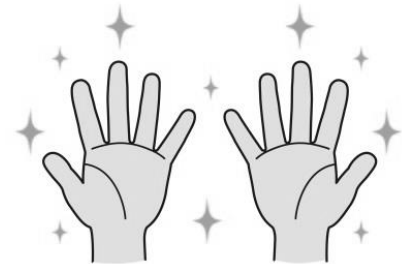
かぜやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

手洗い指導を実施しました

ウイルスや細菌を体の中に入れないための大切な習慣は、正しい手洗いです。手洗いで予防できる病気は、たくさんあります。正しい手洗いを身につけるために、今年度も、1～3年生全員と5～6年生の保健委員会の児童を対象に手洗い指導を実施しました。

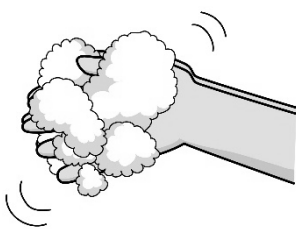
手洗いチェッカーを使用して、洗い残しがあるところを確認した後、正しい手洗いの仕方を指導しました。「あわあわ手洗いの歌」を歌いながら手洗いをすると、洗い残しがなく洗うことができます。

インフルエンザやかぜ予防のために、しっかりと手洗いを続けていきましょう。



手洗いの仕方

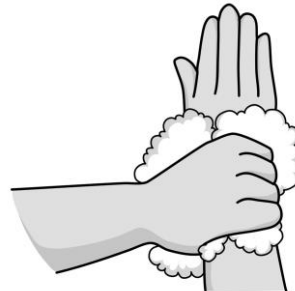
- ① 石けんをつける ② 手のひらを洗う ③ 手のこうを洗う ④ 指の間を洗う



- ⑤ 指先(つめ)を手のひらで洗う



- ⑥ 親指をにぎって洗う ⑦ 手首をにぎって洗う



- ⑧ きれいに流して、よくふく

