

12月のほけんだより

平成29年12月

練馬区立開進第二小学校

校長 長田 信彦

養護教諭 野口 康子



寒^{さむ}さも本格的^{ほんかくてき}になってきました。もうすぐ冬^{ふゆ}休み^{やす}ですね。冬^{ふゆ}休み^{やす}には、クリスマスやお正月^{しょうがつ}があり、ワ

クワク、ソワソワ、楽^{たの}しみにしている人^{ひと}も多い^{おほ}と思います。食^たべ過^すぎや夜^よふかして、体^{たい}調^{ちよう}をくずさないよう

気^きをつけて、元^{げん}気^きいっばい楽^{たの}しい冬^{ふゆ}休み^{やす}にしましょう。

冬^{ふゆ}休み^{やす}、元^{げん}気^きに過^すごす3つのポイント

1 1日^{いちにち}3回^{かい}の食^{しょく}事^じをきちんと食^たべる。

特^{とく}に朝^{あさ}ごはんは、体^{たい}温^{おん}を上げ^あげて1日^{いちにち}に体^{からだ}のリズ^{リズム}をつくる大^{たい}切^{せつ}な食^{しょく}事^じですから必^{かな}ず食^たべましょ。

2 体^{からだ}をうごかす。

体^{からだ}を動^{うご}かすと、体^{からだ}がポカポカ温^{あたた}まるし、お腹^{なか}が空^すいて、ごは^{おい}んも美^た味^{あじ}しく食^たべられます。

3 よく眠^{ねむ}る。

学^{がっこう}校^{がっこう}が休^{やす}みだから、夜^よふかしても大^{だい}丈^{じょう}夫^ぶ…ではあ^りませ^ん。夜^{よる}、ぐっすり、たっ^{ねむ}ぷり眠^{ねむ}ることが次^{つぎ}

の日^ひの元^{げん}気^きのもとになるのです。

●—12月のほけん目^め標^{ひょう}—●

し せい 姿^し 勢^{せい} をよくしよ^う!

★ 良^よい姿^{しせい}勢^{せい}をす^とると、体^{からだ}に負^ふ担^{たん}をかけませ^ん。

★ 良^よい姿^{しせい}勢^{せい}をす^とると、見^みた目^めもかっ^こよくな^ります。

●—インフルエンザを予防しよう！—●

3つの感染経路を知って予防しましょう

飛沫感染

感染している人のくしゃみや咳で飛び出したウイルスを吸い込む

予防法 →→→→→ マスクをする



接触感染

ウイルスのついたものを触った手で、自分の口や鼻、目などをさわる

予防法 →→→→→ 手をしっかり洗う



空気感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む

予防法 →→→→→ 換気をする



乾燥した空気からのどを守りましょう

加湿器を使おう

のどにはウイルスを追い出す線毛があります。加湿器で50~60%にたも保たれていると線毛が元気になります。

マスクをしよう

マスクをしていると自分の息の温かさと湿気でのどが潤います

温かいものをとろう

こまめに水分をとると、のどが潤います。冷たいものより温かいものの方がいいです。

うがいをしよう

乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいます。うがいをするとのどに付いたウイルスを追い出せます。

