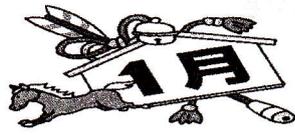


# ほけんだより

仲町小



1月8日

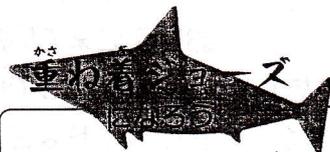
## あけましておめでとうござります

今年の干支「馬」は、大昔から人間の暮らしに深く結びついた動物です。ける力が強いことから、悪いことをけとばすお守りとしている地域もあるそうです。悪いことをけとばし、みなさんが元氣いっぱいがんばれる1年でありますように！

年末には、感染性胃腸炎が流行し、学級閉鎖になったクラスもあり、大変心配な状況が続きました。しかし、一人ひとりがきちんと手洗いなどをして気をつけ、体調の管理には保護者の方のご協力をいただいたおかげで、流行は一段落し、無事に冬休みを迎えることができました。

しかしこれからが冬本番。寒さが一段と厳しくなり、インフルエンザの流行も始まると思われます。感染性胃腸炎についても十分注意が必要です。

ノロウイルスもインフルエンザもウイルスをからだに入れないこと(うがい・手洗い・人ごみをさける)が大事です。また、ウイルスに負けない抵抗力を備えることも重要です。睡眠不足や過労は抵抗力を弱めます。特に休み明けは生活のリズムが崩れているため、疲れやすくなっています。体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。



**身体計測があります**

1年生	1月20日(月)
2年生	1月17日(金)
3年生	1月15日(水)
4年生	1月14日(火)
5年生	1月10日(金)
6年生	1月 9日(木)

体育着が必要です  
女の子は測定しやすい髪型にして来てください。

**肌着**  
汗が乾きやすく、通気性のよいもの。

**長袖のシャツ**  
動きやすい素材のもの。

**セーター**  
カーディガン  
脱いだり着たりして調節できるもの。

**ジャンパー**  
コート  
冷たい風を防ぐもの。マフラーや帽子も。



### なぜよぼう

# KZY

## 10

<p><b>1 手洗い</b></p> <p>手は、いろいろなところにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいついついてきます。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。</p>	<p><b>7 運動</b></p> <p>体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の働きや体力が高まります。</p>
<p><b>2 うがい</b></p> <p>かぜのウイルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。</p>	<p><b>8 換気</b></p> <p>教室の空気を入れかえるときは、窓とろうが側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。</p>
<p><b>3 マスク</b></p> <p>せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。</p>	<p><b>9 温まる</b></p> <p>体が温まると、体全体の働きが活発になって、病気がたたく力がしつかり働くことができます。</p>
<p><b>4 ポケット</b></p> <p>必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。</p>	<p><b>10 楽しみ</b></p> <p>楽しい！という気持ちには、病気がたたく体の働き(めんえき力)を高めるといわれています。</p>
<p><b>5 食べる</b></p> <p>ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べること。かぜ予防には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。</p>	<p><b>6 すいみん</b></p> <p>体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。</p>