

ほけんがより



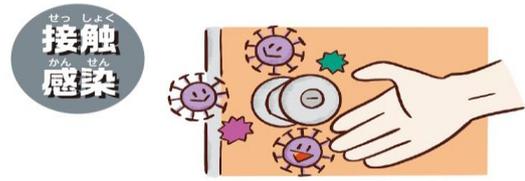
寒い朝、冷たい風が吹きつけ、思わず“ぶるっ”震えた経験があるかもしれません。私たち人間をはじめとする恒温動物は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒いとき以外にこの震えが起こったら、熱が出る前触れかもしれません。あたたかい部屋で“ぶるっ”来た人は、ひどくならないうちに早めに布団に入りましょう。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。

冬はケガもしやすい？!

健康に年を越して、新年にはみんなで元気な顔で会いましょう!

ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動かすと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。

暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

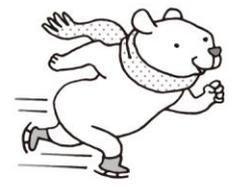
ふくそうであたたかく
うすぎ 薄着はNG。じょうず 上手にかさね ぎ 重ね着を
しましょう。



ゆっくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船に
ゆっくりつかりましょう。



にっちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
適度に体を動かしましょう。



まずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。
学校がある日と同じ時間に
起きましょう。



けんこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目
を心がけましょう。



なんでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると
思わぬトラブルに。



いつも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。
清潔なハンカチもポケットに。



★保護者のみなさまへ

いつもお子さまの健康観察にご協力ありがとうございます。
学校でお子様が発熱など体調不良の場合は、引き続き学校からご連絡をします。
練馬区内では、インフルエンザ・マイコプラズマ感染症・新型コロナウイルスの
流行で学級閉鎖を行っている学校が多くあります。
「手洗い」「うがい」「十分な睡眠」「栄養のある食事」など基本的な生活習慣
を身に付けて体調管理に努めてください。保護者の皆様のご協力をお願いします。



朝の体調チェックを

お願いします