

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます ♡



令和 6 年 12 月 2 日
第 8 号
上 沖 小 学 校 保 健 室
おうちのひとよみましよう
家 庭 数 配 付

ほっとけんしつ

たくさんの行事があった2学期でしたが、今年も残りわずかになりましたね。冬休みまでもう少しです。冬休みは暖房のきいた部屋でゴロゴロする生活になりがちな人もいるかもしれません。規則正しい生活を心がけられるといいですね。



自分でかぜ予防・体調管理をしよう!

着替えてサラサラ!の術

冬でも汗をかきます。毎日清潔な下着を着よう!

朝ごはんはパワーチャージ!の術

朝ごはんを食べると、脳が活性化し、午前中の勉強や活動に集中して取り組めます。栄養バランスを考えた朝食をとろう!

手洗い・うがい・マスクでピカピカ!の術

手やのどについたウイルスを落としましょう。とくに、トイレの後、外から帰ってきた後、食事の前には必ずせっけんで手を洗おう!
※アルコール消毒も効果的です。

換気でスツキリさわやか~!の術

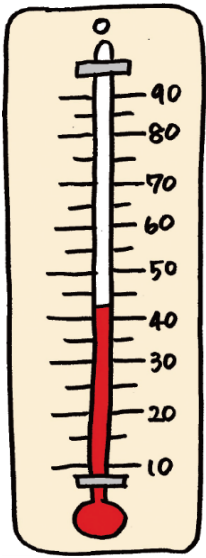
人がたくさんいる部屋の空気は、ウイルスや人のはいった息などで汚れていきます。定期的に窓を開け、新鮮な空気と入れ替えよう!

ぐっすり寝て元気回復!の術

私たちの体は、寝ている間に、体の疲れをとったり、覚えた記憶を整理したり、けがなどを治したりしています。ぐっすり寝るように工夫しよう!

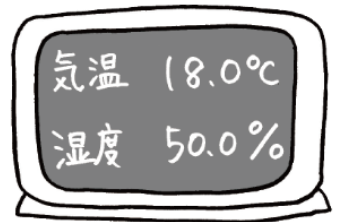
かぜの予防にいい湿度は？

寒くなってくると、空気が乾燥して唇やお肌がカサカサしたり、かぜのひきはじめなどで鼻がムズムズしたりすることがあります。そんなとき、あなたはどのようにしていますか？



- ▲ **60%以上** ジメジメして、ダニやカビが発生しやすくなる
- ◎ **40~60%** ウイルスにとって居心地が悪く、増えたり動いたりしにくい
- ▲ **40%以下** ウイルスが增えたり動いたりしやすくなる

室温は18度以上
がいいよ!



ウイルスは寒くてかんそうした空気の中がすごしやすいので、元気になります。加湿器やぬれタオルを干すなどして、上手に湿度を保ちましょう。



寒くても水分補給は大事!?



私たちの皮フからは目に見えない水分が出ています。冬は空気がかんそうしているため、はだがかわきやすいのです。



夏よりのどがかわかないので、つい水分をとらずに長い時間すごしてしまうことがあります。

だから...

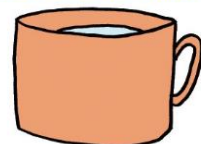
朝起きたらたくさん飲む



「のどがかわいた」と感じる前に飲む



冷たすぎない飲み物を飲む



一保護者の方へ

5月の歯科健診で所見があり、むし歯の治療が済んでいない児童に、再度治療のお知らせを配付します。冬季休業前にお渡ししますので、治療が終了したら学校までご提出ください。

