

令和 6 年 2 月 3 日
第 1 0 号
上 沖 小 学 校 保 健 室
おうちの人とよみましょう
家 庭 数 配 付

ほっとけんしつ

2月4日は「立春」です。寒さのピークを迎え徐々に春めいた気温や天候になっていきますが、まだまだ寒い日が続きます。とくに登下校中は日中に比べて寒いので、保温性の高い服を着ることや服装を工夫して、寒さから身を守りましょう。



インフルエンザはどうしたら防げるの？

インフルエンザがはやっています。毎日の手洗い・うがい、マスクで予防しましょう。また、睡眠、栄養に気をつけることも大切です！体の抵抗力を高めて、インフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザが流行する理由は？

インフルエンザウイルスは、せきやくしゃみ、つばや鼻水と一緒に飛び散ります。



ウイルスで触った場所に
ウイルスがついたりもします。

じゃあどうしたらいいだろう？

まず、せきやくしゃみで飛び散ったウイルスを吸い込まないように、またかかった人はウイルスをまき散らさないように、マスクをしましょう。



ウイルスのついた手で、目や鼻に触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。

目や口元を触る前、何かを食べる前には、せっけんで手を洗って清潔にするようにしましょう。また、ドアや階段の手すりなど、みんなが触る物を触った後は手を洗いましょう。



インフルエンザウイルスは乾燥が大好き。冬は空気が乾燥し、また暖房をつけるとさらに空気が乾燥します。のどの繊毛が乾燥するとウイルスを追い出す力が弱くなります。

じゃあどうしたらいいだろう？

空気の入れ替えのためにも、1時間に1回は、換気をしましょう。また、加湿器をかけるのも効果的です。



加湿器がない場合は、部屋にぬれたタオルや洗濯物を干したり、水の入ったバケツを置いたりするのもいいですよ。



寒さ対策の
ポイント

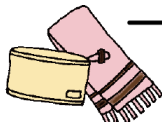
「3つの首」を温めよう!

「3つの首」とは「首・手首・足首」のことです。ここは皮ふが薄く、太い血管が通っているので、温めると熱が伝わりやすく体を温めてくれます。

体が冷えると免疫力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。3つの首を温めて、効率よく体を温めましょう。



【首】



ハイネックやタートルネックのようにえりの詰まったものや、マフラー、ネックウォーマーなど。

【手首】



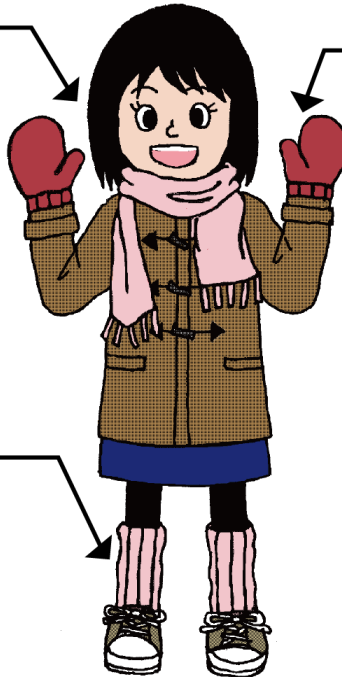
そでが締まったデザインの服をえらぶことや手袋をつける。

この3つの「首」をグルグル回すだけでも、からだが温まるよ!!

【足首】



ながめのくつ下や長ズボンをはくようにする。



「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

ほかにもたくさんあるよ。
きょうから「ふわふわ言葉」をたくさん使ってみよう。



言葉には、言われるとうれしくなり、心が温かくなる「ふわふわ言葉」と、言われると悲しくなったり心が傷ついたりする「ちくちく言葉」があります。「ふわふわ言葉」は使えば使うほどまわりのみんなも自分も笑顔になれる「まほうの言葉」です。

自分が言われていやな言葉は使わず、自分が言われたらどう思うかを考えて、ふだんから、たくさん「ふわふわ言葉」を使うようにしましょう。

【ふわふわ言葉】

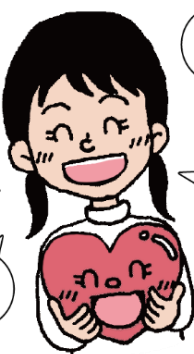
ありがとう

だいじょうぶ大丈夫?

すごいね

いっしょ一緒にがんばろう!

ごめんね



【ちくちく言葉】

ばか

むかつく

あほ

うざい

そんなこともわからないの

