

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

令和元年12月 2日
第 8 号
牛島小学校保健室

ほっとけんしつ

家庭数配付文書

おうちの人とよみましょう

寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節となりました

早いもので、今年も最後の月となりました。これから、インフルエンザ等の感染症も発生します。予防はみなさんができることばかりです。ひとりひとり気をつけて元気に生活しましょう。

保健室で気になることは、「ハンカチ」「ティッシュ」を持っていない人が多いように思います。「ハンカチは？」と聞くと「教室です」という人が多いです。使うときに身につけておかないと持っていて意味がないですよ。是非、**毎日きれいなハンカチ、ティッシュ**を持ち歩くようにしましょう。

お茶うがい
も効果的



こまめな
手洗い・うがい
を忘れずに

みんなができる予防って？



かぜ0大作戦



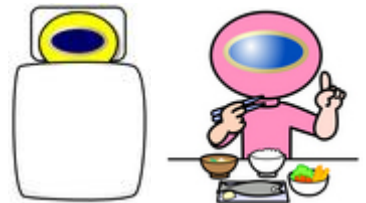
毎日、きれいな
ハンカチ・ティッシュ
を持ち歩く



1 時間に 1 回は
換気・保湿
をしよう



喉の乾燥予防・人混みに
行くときには**マスク**
をしましょう。



規則正しい生活
睡眠、栄養、運動
に気をつけよう

かぜ予防特集

カゼ、
しいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



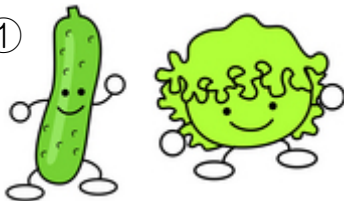
急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

食べて体を

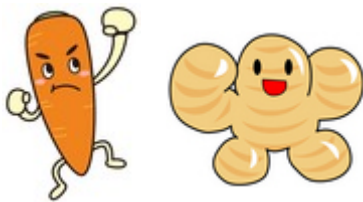
温めよう

食材には、体を温めるもの、冷やすものがあります。どの食材が体を温めるものかわかりますか？

①

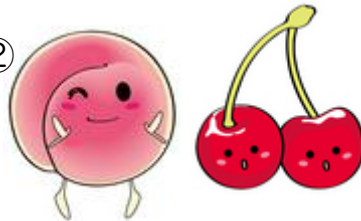


A きゅうり・レタス



B にんじん・しょうが

②



A もも・さくらんぼ



B なし・すいか

③



A 牛乳



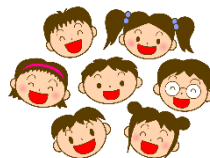
B チーズ

脳の働き UP

幸福感 UP

自律神経のバランス UP

血液の流れが良くなる



笑うだけで心も
体も元気アップ



笑顔だけでも
効果あり！



こたえ①B ②A ③B

私たちの体は、常に最近やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、大丈夫！そんな病気の元をナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするには、私たちの「笑い」反対に悲しみやストレスを受け取ると元気をなくします。