

（まけんだよ）
（おとこで読む）

12月

ホツとひとしい

H29.12.19
多摩市立豊島小
校長 山川 毅
教務長 野田 謙一

No.8

冬を元気に 乗りこえられるかな？



冬休みがあと1日です。楽しいですね。

学校では、今日に入って、かぜ、熱、おう吐の症状で欠席する人が少しづつ増えてきています。

インフルエンザでお休みする人は増えていますが、

市内の小学校や保育園などは流行傾向にあるようです。

冬休みになると、お出かけで多くの人に会ったり、夜遅くまで起きていたり、3人での生活と異なる人が多いため、

はたしてしめか？ その分、かぜやインフルエンザにもかかりやすくなり、

楽しい冬休みを過ごすためにも、自分で気を付けて、

免疫力を高めておいてください。私のお勧めの免疫力アップの方法は、

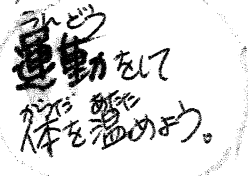
体がほかほかに温まるほどたくさんお風呂をお風呂をおくこと！ 1月9日にはお元気でお会いしましょう。

お風呂をおくこと！ 1月9日にはお元気でお会いしましょう。

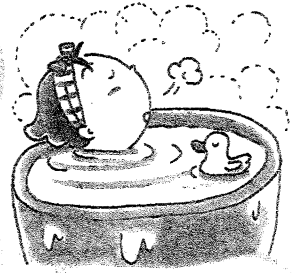
お風呂をおくこと！ 1月9日にはお元気でお会いしましょう。



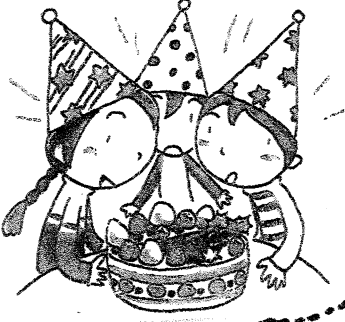
外から帰ってきたら、手洗いうがいをしましょう。



運動をして、体を温めよう。



お風呂のおんぶ、お風呂もリラックスせよう。



2つのカゼ インフルエンザ レベルでチェック!

まずは質問に答えよう

はい1点、いいえ0点で計算します

免疫とは、体の中に入ってきたウイルスと戦う力のことです。

免疫レベル ほどどれくらい？

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

予防レベル ほどどれくらい？

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ) (温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)



毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな？
免疫力が強くても、ウイルスに負けることがあるかも



ウイルスがからだに入るのをバッチリ防いでいます。
もし入って来ても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、かぜやインフルエンザにかかりにくい！



冬になると、よくかぜをひくんじゃない？
ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、かぜやインフルエンザにかかりやすいんです！



ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだウイルスに負けちゃうかも