



令和5年1月 東脊振小学校 保健室

しんねん  
新年あけましておめでとうございます。

ことし  
今年もよろしくお祈いします！

ふゆやす  
冬休みは元気にすごすことができましたか？今日からまた新学期がはじまりますね。まだまだ寒い日が続きますが、みんなのパワーでそんな寒さもふきとばしてほしいと思います。3学期も元気にがんばっていきましょうね！



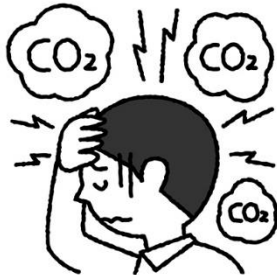
### 今月のほけんもくひょう

## かんき 換気をしよう

# かんき 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに  
かんせん  
感染しやすくなる



にさんかたんそ  
二酸化炭素が増え、  
ずつう  
頭痛がする



くうき  
空気が汚れ、  
いや  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
げんいん  
アレルギーの原因に

さむ  
寒くても、いちじかん  
一時間にいちど  
くうき  
空気をい  
か  
入れ替えをしよう！

## ぜんこく 全国でのインフルエンザ流行状況 ~厚生労働省より~

12/19~12/25日の全国のインフルエンザ感染者数は6,103名(佐賀県8名)でした。今年(ことし)は昨年(さくねん)に比べると、大幅(おおはば)に感染者数(かんせんしやうすう)が増えている状況(じやうきやう)です。今後(こんご)も油断(ゆだん)せずに、自分(じぶん)のできる感染症(かんせんしやうたいさく)対策(たいさく)をしっかりと行っていきましょう。

はつしやうご  
※発症後(はつしやうご)5日(にち)を経過(けいご) + けいか  
解熱後(げねつご)2日(にち)を経過(けいご)するまでは、ゆっくり(やす)休んでください。

水分補給でカゼ予防

こまめな



はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが  
 ビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ  
 され、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を  
 忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな  
 ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入  
 り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、  
 しっかりカゼ予防を  
 しましょう。



3つの「くび」をあたためよう！

これらは、血管がひふの  
 近くをとおっていて、寒いと  
 きに体の熱がにげていきや  
 すいところ。ここをあた  
 ためると血のめぐりがよ  
 くなるだけでなく、冷えをおさ  
 えることができ、体があた  
 たまるのです。寒さからしっ  
 かりガードしましょう！



- くび  
マフラーや  
ネック  
ウォーマーで
- て  
手くび  
て  
手ぶくろで
- あし  
足くび  
ブーツや  
くつしたで

まだまだ  
 き  
 気をつけたい！

かん せん しょう  
**感 染 症**  
 に  
 ま  
 負けないために



て あら  
**手洗い**



せっ  
 石けんをつけて  
 ていねいに

**マスク**



せいけつ  
 清潔なものを  
 つか  
 使おう

うんどう  
**運動**



がんばりすぎ  
 ていど  
 ない程度でOK

かん き  
**換気**



さむ  
 寒いけど…  
 わす  
 忘れずに！