

ほけんだより 1月

2020. 1. 16
北明小学校
保健室

1月の保健目標：かぜ・インフルエンザを予防しよう

昨年末からインフルエンザ流行発生「注意報」が続いています。白石町内でも現在学年閉鎖が出ています。免疫力を高め、ウイルスにまけない体をつくって、かぜやインフルエンザを予防していきましょう。十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動どれも特別なことではありませんが、毎日続けないと効果は期待できません。急にしたらといて、すぐ免疫力が高くなるわけではありません。白頃から続けていると、かぜやインフルエンザのウイルスだけでなく、いろいろな病気にかかりにくくなり、元気に毎日を過ごすことができます。そして笑うこと。笑うことは健康にもつながっているそうです。笑顔あふれる一年になるようにしたいですね。

じゅうぶんな すいみん
できどうなうんどう
バランスのよい食事
ストレスの解消
かぜやインフルエンザのウイルスにまけない体をつくろう!

さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける

体にほどよく
フィットするものにし、
あせ汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる

服の間に空気の層をつくと、
体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない

3つの首をマフラーや手ぶくろ、くつ下などで
しっかりガードします。

ちょっとのゆだんがかぜのもと

よふかし
こたつでうたたね
222...
あたたかくてきもちいいけど、うたたねはダメ

はやくなさい!!!
てあらしいないでたべる

ゆだめ
あたたかくして、やすむといねすやすや〜♪

かぜのひきはじめ・なおりかけは、ゆだんせず、ムリをしないで!

ハクション

かぜやインフルエンザをひかないためには

元気だけど、ちょっとした油断でかぜをひいてしまう

予 防 × 免 疫 力

かぜをひきにくく、ひいても早くなおる

免疫力が高い

- たっぷり睡眠をとる
- バランスよく食べる
- スポーツや遊んでストレスをためない
- よく笑う
- きそく正しい生活をする

ウイルスは活発になる

- 部屋は寒い
- 部屋は乾燥している
- 部屋はしめきったまま
- 人ごみの中によく行く

ウイルスは弱くなる

- 部屋の温度は18~20℃
- 部屋の湿度は50~60%
- 部屋の換気は1時間に1回

よくかぜをひき、ひいたらなかなか治らない

免疫力が低い

- 睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- 食べ物の好き嫌いが多い
- ストレスを感じる
- 最近あまり笑わない

予防には気をつけているのに、かぜをひく