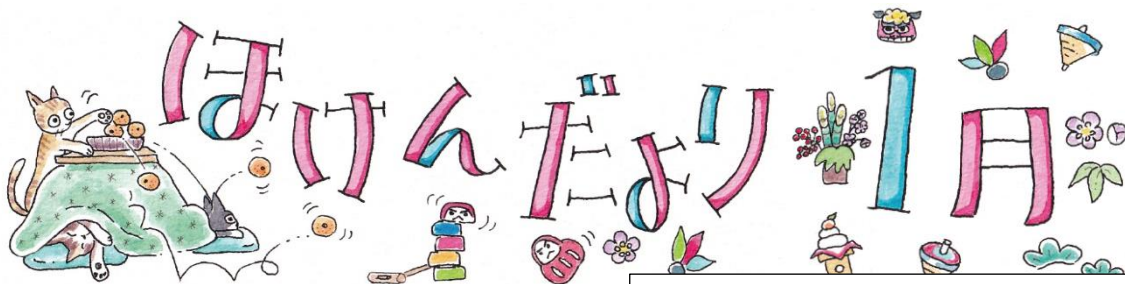


参考文献
「健」
イラストの
転載はご
遠慮くだ
さい。



佐賀市立川上小学校 R7.1.24 文責 古賀



てあら
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける

かぜ
風邪

インフルエンザ

りゅう こう ちゅう
流行中



マスクをする



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をする

さむ くうき かんそう ふゆ かぜ はや
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
じぶん たいさく
自分でできる対策をしましょう。

風邪予防クイズ

クイズの答えは、しゃべる
ほけんだよりで発表します。

1. マスクをしていない時に
せきやくしゃみが出そうな
時に何で押さえるのが正し
くない？

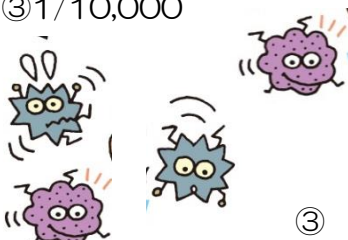
- ①手でおさえる
- ②ティッシュでおさえる
- ③服のそででおさえる



①

2. せっけんで15秒、その後
15秒の水洗いをする
と、
手についているウイルスの
数はどれくらい減るでし
ょう？

- ①1/10
- ②1/100
- ③1/10,000



③

3. 給食準備時間に、どうし
て全員マスクをしないとい
けないのでしょうか？

- ①きまりだから
- ②つばがとんで給食に入
らないように



①②

まど

窓をあけたり、ゲームをやめたりして気分転換しよう



寒い時は、休みの日でも家の中で過ごすことが増えているでしょう。部屋の中で過ごしていると、吐く息で空気が汚れたま頭がぼんやりすることがあります。

また、ゲームやYouTubeに夢中になり、あっという間に2時間くらい過ぎていることもあります。体や目を休めるためには、ゲームやYouTubeの電源を切り、体を動かして、軽い運動をしましょう。



しもやけ…足や手の指や耳が、はれたり赤くなったりします



足の指が、赤くはれている、お風呂に入った時にお湯が熱く感じて痛い、というようなことはありませんか？それは、しもやけになっているからです。足の指の血の巡りが悪かったり寒さにあっていたりすると、しもやけになりやすいです。

指先や耳など長い時間冷たい風が当たらないように手ぶくろをしたり帽子をかぶったりしましょう。



寒さに負けないような服の着かたをおぼえよう

あったかい重ね着のポイント



✓ 肌を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ 2～4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

長ズボンをはいたり、スカートの下にスパッツをはいたりして、寒さを防ぎましょう。