



1月の保健目標 「新型コロナウイルスやインフルエンザを予防しよう」

2学期末ごろから鬼塚小でもインフルエンザが流行してきました。全国的にもこれまでで一番、感染者数が多くなっている

そうです。インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ感染症にも注意が必要です。

今年も一年、元気にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどんな年になるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

● 1日3食、栄養バランスの

よい食事をとる

● 適度な運動をして

体力をつける

● 夜はぐっすり眠る

● 早寝早起きする

● 感染症予防を心がける

● 上手にストレスを解消する

● 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。

感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

● こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



● 手洗いのポイント

① 石けんをしっかり泡立てる



② 手のすみずみまで洗う

(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③ 泡や汚れをしっかり洗い流す



④ せいけつなハンカチやタオルでふく



教室の換気をしよう

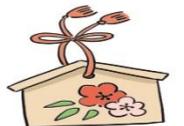
教室へのエアコンが普及してきたことによって、冬場も夏場も教室の窓や扉を閉めていることが多いと思います。閉めきった室内では二酸化炭素の濃度が高くなり、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。また、ウイルスや細かいゴミなどが空気中を漂っている可能性もあるので、必ず「換気」をしましょう。

【換気のポイント】

- 常時換気する(窓と斜め対角にある扉を少し開ける)
- 常時換気が難しいときは、30分に1回以上、数分間(できれば5分以上)、窓を全開にする



笑うと健康になる!?



お正月はみんなでゲームをしたり、お笑い番組を見たりで笑うことが多いと思います。笑うことは健康にとって、いろいろといいことがあるそうですよ。

● 笑うとスッキリして

ストレス解消になる

● 脳のはたらきがよくなる



● がんなどに対する

免疫機能が上がる

● 血圧が下がったり、

痛みが和らいだりする