



令和4年12月12日 玉島小保健室

とうじょう

ストーブが登場しました



がっきのことうか 2学期も残すところあと10日になりました。12月になって、

きゅうさむ 急に寒くなりましたね。みんなの服装も冬に変化してきました。

かんせんしょう やかぜひきさん、きゅうぞうちゅう 急増中です。たいちょう わる とき はや びょういん コロナ感染症やかぜひきさん、急増中です。体調が悪い時は、早めに病院へいってくださいね。からだ ひ びょうき 体を冷やすと病気になりやすくなります。からだ ひ くふう 体を冷やさない工夫をしましょう。

きょうしつ はい たましましよ 教室にストーブが入りました。玉島小のストーブはとても立派なストーブな
ので、きょうしつ あた 教室がかなり暖まります。そと はい きょうしつ あた 外から入ってきて、教室が暖かいとほっこりしますね。ストーブから ちか ひと あつ 暑いくらいです。ようふく きき 洋服のぬぎ着をして調節しましょう。ふゆ かんき 冬は、換気がおそろかになりがちです。かんせんしょうたいさく 感染症対策として、かんき こころ 換気を心がけましょう。



さむ たいさく じょうずな寒さ対策



じょうずな寒さたいさくは、3つの首をあたためるのがポイントです。3つの首は、した え ほか 下の絵をみておぼえてください。その他にも、したぎ き かさ ぎ ヒートテックの下着を着ることや重ね着することがあります。よる は、おふろのお湯にゆっくりつかると からだ があたたまります。

3つの首を温めて体ポカポカ



きた かせ 北風がピューツと吹いたら、
からだ がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



からだ がポカポカで、げんき ぶゆ す 体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

ちゅうい
注意!

ふゆ いゅうこう かんせんしょう
! 冬に流行する感染症



12月にはいって、かぜひきさんが増えてきました。
のどの痛み・鼻水・咳が出る・頭痛・発熱の症状です。



「コロナ感染症」なのか、「かぜ」なのか?

判断がつかないので、病院にってください。

かぜをこじらせると、咳が続いたり、鼻がつまったりして、『免疫

力』が落ちてきます。『免疫力』とは、病気とたたかう力のことです。免疫力が高いと、
病気になるにくい体になります。免疫力を高めましょう。

冬は、いろいろな感染症が流行します。コロナとインフルエンザの同時流行が心配さ
れています。感染症対策は、同じです。マスク・手洗い・手指消毒・換気をしましょう!!

おもな感染症の症状



おうちの方へ 冬休みは、クリスマスやお正月、楽しい行事がたくさんあります。
家族や親族との楽しい時をすごしてほしいと思っています。

子どもたちがお金をたくさん持つ時期です。ゲーム課金や物の買い方など、お金の使い
方について、親子でしっかり話し合ってください。

お正月を迎えるための大掃除も、家族の1人としてお手伝いをさせて
ください。健康に気をつけて、楽しい冬休みをすごしてください。

