

# ほけんだより



令和5年12月6日 玉島小保健室

とうじょう

## ストーブが登場しました



せんしゅう こんしゅう とうてい いっき は おおむらじんじや きいろ こうよう かがや  
先週まで、校庭や大村神社のイチョウがあざやかな黄色に紅葉して輝いていましたが、  
今週になり一気に葉を落としていす。地面は、黄色いじゅうたんをしきつめたようです。

あさ ひ こ きび きせつ ほんかくてき ふう はい  
朝の冷え込みが厳しくなってきた、季節は本格的な冬に入りました。

きょうしつ はい こ たち ふくそう ふう  
教室にはストーブが入りました。子ども達の服装も冬バージョンになって



きていますが、洋服の着方が気になります。制服の上に着こんでいるだけで体を温める服  
装ではないようです。体を冷やすといろいろな病気になりやすくなるので、下着やベスト  
厚めのタイツや長ズボンなどで、服装を調節しましょう。

からつし かんせんしやう りゆうこうちゆう とく いま がた おお  
唐津市でもさまざまな感染症が流行中です。特に今は、インフルエンザA型が多いで  
すが、B型も流行してきました。感染症の予防をしましょう！！



## 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、  
下の絵をみておぼえてください。その他にも、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。夜は、お風呂のお湯にゆっくりつかると体があたたまります。

### 3つの首を温めて体ポカポカ



きた かぜ ふう  
北風がピューツと吹いたら、  
からだ がガタガタ…

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。

くび 首  
ネックウォーマーをつけたり、  
ハイネックの服を選ぼう

てくび 手首  
外に行くときは  
手袋を忘れずに

あしくび 足首  
締めつけない、  
厚手の靴下が◎



からだ げんき ふゆ 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!**

いゆうこう  
**流行している感染症**

かんせんしょう



さむく 寒くなってきて、「何となく体調悪い」さんが増えてきました。  
のどの痛み・鼻水・咳が出る・頭痛・腹痛・嘔吐などさまざまな症  
状です。それが数日続き、なかなか回復するのに時間がかかる  
体調不良です。

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、  
病気になりにくい体になります。免疫力を高めましょう。

コロナ禍が明けて、いろいろな感染症が流行しています。空気が乾燥するこれからの時  
期は、特に感染拡大が心配されます。感染症対策は、同じです。特に手洗いは習慣にしま  
しょう。マスク着用は、個人判断ですが、せきエチケットは守りましょう。

**せきエチケット**



◆せきやくしゃみが出ている時



◆せきやくしゃみをする時



◆せきやくしゃみをした後



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。  
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、楽しい冬休みをすごしてください。

