

まけんだより 11月号

ぐんせき しの しょうがく せいけんしつ
 女責 芳野小学校 保健室

おやこでいっしょによんでもうえると
 うれしいです♪

みんなでいっしょに! すむすのために

気をつけてほしい

5つのこと

寒くなってくると広がりやすくなる「かぜせんしゅう」
 熊本市内の学校でも、コロナやインフルエンザ、
 マイコプラズマ肺炎などが流行しています。

3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫(私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力)が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。



空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%~60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

体中の水分不足にも注意して! 水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。



冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか? 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める(首、手首、足首)
- カイロを使う(ただし低温やけどに注意!)
- 靴下(足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの)やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー(腹巻)を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む(スープ、お茶、白湯など)
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

まじを
 びけて
 おうちでも!
 教室でも!
 とくにがまんばりだいの
 のは
 かんきです!!
 空気が新鮮できれいだと
 ウイルスや菌が
 増えにくくなりやす☆