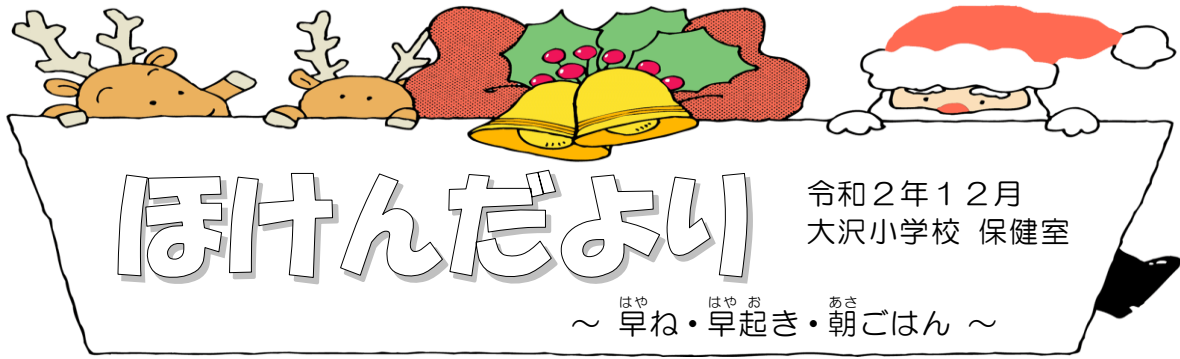




12月の保健目標

は 晴れた日は外で元気に遊ぼう

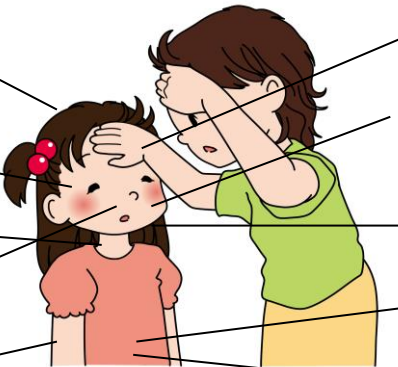
1年で最後の月になりました。みなさんの心と身体の健康はどうでしたか？このところ寒くなってきましたが、外遊びをたくさん取り入れて太陽の日を浴び、じょうぶな身体をつくりましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染者が増加してきていて気になります。また、これからの時期はインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎が増えてくことも心配されます。冬に流行するかぜには、胃腸炎を起こすものがたくさんあります。一番の予防は石けんを使って、ていねいに手洗いをすることです。引き続き、手洗い・うがい・マスク・3密を避けて感染症を予防しましょう。



まいにち けんこうかんさつ

毎日の健康観察、ありがとうございます

- 
- ・ 頭^{あたま}は痛くないですか
 - ・ 熱^{ねつ}はないですか
 - ・ 目^めが赤^{あか}かったり、
 - ・ 顔^{かお}色^{いろ}はいいですか
 - ・ うるんだりしていませんか
 - ・ のど^{のど}は痛くないですか
 - ・ ごはんは食^たべられましたか
 - ・ せき^{せき}や鼻^{はな}はでませんか
 - ・ おなかは痛くないですか
 - ・ 関節^{かんせつ}が痛^{いた}かったり、
 - ・ 下痢^{げり}や便秘^{べんぴ}をしていませんか

からだがだるかったりしませんか

具合^{ぐあ}が悪い^{わる}ときは、無理^{むり}をしないようにしましょう。

かぜのひきはじめに注意^{ちゅうい}しよう！

無理^{むり}をしないで、体^{からだ}を休^{やす}ませよう。温^{あたた}かくして、ゆっくり休^{やす}もう。

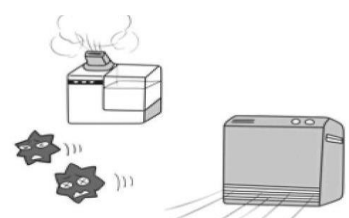


栄養^{えいよう}をたっぷり！温^{あたた}かいものを食べよう。



鍋^{なべ}などもいい

室内^{しつない}は温度^{おんど}と湿度^{しつど}に注意^{ちゅうい}しよう。ウイルスは乾燥^{かんそく}が大好き！



室温^{しつおん}は24℃前後^{ぜんご}に…

インフルエンザに注意

インフルエンザの症状は…!

- 急な発熱(38℃以上)・悪寒
- ひどい頭痛や筋肉痛・のどの痛み
- つらい関節痛 など



急な発熱の際はかかりつけの医療機関へ連絡をしてから受診してください。

インフルエンザや流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)などの学校感染症は出席停止になります。登校するときは、医師記入の「意見書」に記入していただき、学校へ提出してください。

まずは、しっかり予防!

手洗い
うがい

あたたかくする

部屋の換気と

適度な湿度を保つ

しっかり
睡眠と休養

バランスの
とれた食事

3密を
さける

歯みがき

マスクをする

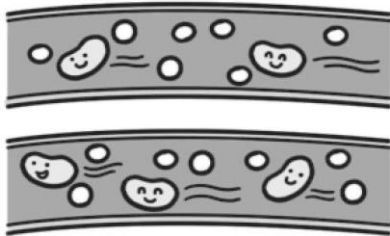
3つの首をあたたかく



そとあそ 外遊びをしよう

外遊びは、大勢の友達と同じ遊びを楽しくできるだけでなく、成長期のときには手足など、体に筋肉をつけ、また、外に出て風に当たることで、皮ふを強くします。そのほかにも、太陽の光に当たると、体にいいことがいっぱいあります。

血のめぐりがよくなる



紅はん作用

皮ふが赤くなり、皮ふの温度が上がります。



ビタミンDを作る

体の中にあるものと太陽の光がまざりあってできます。ビタミンDは骨を作るカルシウムが体の中で吸収される時必要なものです。



殺菌作用

病気の菌は太陽の光にとても弱いのです。

