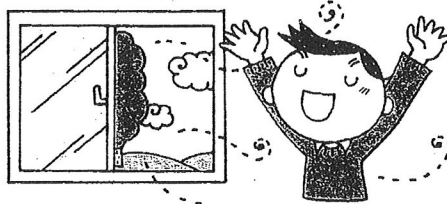


ほけんだより

竹野小学校
保健室
NO. 16
H21.12.2

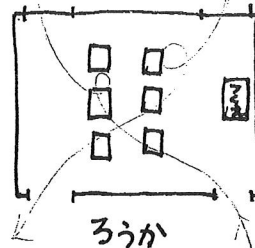
とても寒くなってきました。日中も冷え込むときがありますが、室内ばかりで過ごさないようにして、ときには、外で思いきり体を動かしましょう。さて、市内の学校では、あいかわらず、インフルエンザによる閉鎖校があります。ウイルスを「もらわない・ひろげない」ために手洗いうがいが大切です。石けんで手を洗ったあとは、必ず せいけつなハンカチで拭きましょう。



かんきをしよう

気温が10℃以下のとき、ストーブを使います。ストーブを使うと、二酸化

炭素がふえて空気が汚れやすくなります。汚れた空気では、頭痛やはき気、かぜにかかりやすくなります。1時間に1回は、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。ろうか側と外側の前とつしらの4ヶ所を開けると空気の流れが「スムーズ」ですよ。



設定温度を高くすぎない

室温は、
18~20℃を
保つように...

頭寒足熱...

足もとをあたためるように
すると、からだ全体が
あたたかくなるよ。



暖房を上手に利用しましょう

湿度を保つ

加湿器がなくても、コップ1杯の水を近くに置いたり、洗たくものを干すことで部屋の湿度を保てます。

換気を心がける

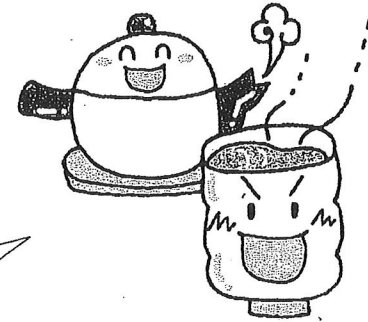
1時間に1回は、窓を開けて空気の入れかえを...



12月のよてい 体重測定 3日(木) 体着服を持ってきて下さい。

かぜ予防にはお茶うがいが効果的

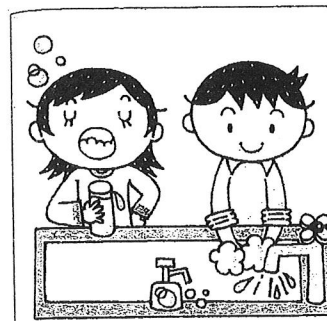
のどの粘膜にくっついたかぜのウイルスを追い出すのに効き目があるのは「うがい」です。お茶は簡単にできて、とても効果的です。



体温と同じくらいに冷ましたお茶でうがいをお願いします。お茶に含まれるカテキンという成分には、かぜのウイルスの感染を防ぐ働きがあります。

学校では、給食前にお茶でうがいをしています。休み時間や掃除、体育のあとなどにもうがいは大切です。水道水でのうがいも、効果は十分あるので、こまめにうがいしましょう。

かぜ予防いろいろ あなたはどれを実行しますか?



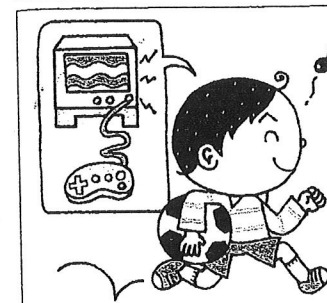
痛ったら、うがいと手洗いをする。



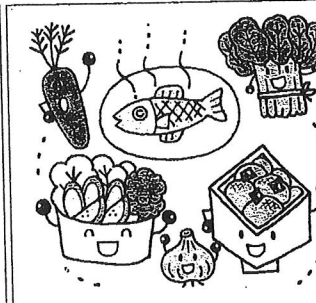
夜更かしをしない。(時)には寝る。



汗をかいたり、ぬれたときは着がえる。



家でゲームやテレビより、外でからだを動かして遊ぶ。



食事は栄養バランスを考えて、とくに野菜をたくさん食べる。



人ごみの中には行かないようにする。出かけるときはマスクをする。

ほかにも、もっとあるね!