



2023.12.1
明治小 保健室

2学期も残すところ1ヶ月になりました。先月はインフルエンザが流行し、学級閉鎖を行ったクラスもありました。まだまだこれからも感染症の流行が続くと予想されます。もうすぐ冬休みになりますが、基本的な感染症対策（手洗い・うがい・咳エチケット）を続けて、元気に2学期を終えられるようにしましょう。



保健目標 かぜやインフルエンザを予防しよう！



元気マンと
ウイルスも
ブロウッ！

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスから体を守る
3つの技！！

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。



～すいみんをとる～
ゆっくり休むのが一番！

～水分補給～
脱水状態にならないように、
意識的に水分をとろう！

～栄養補給～
最近やウイルスと戦うために
食事をしましょう！

体調が悪いときは、無理せず
早めに休みましょう。



キーワードは「ん」



12月は1年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い「冬至」があります（今年は12月22日）。この日はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、『冬の七種』といって名前に「ん（うん-運）」がつく7種類の食べ物をおそなえしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。

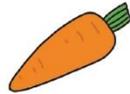
なんきん(かぼちゃ)



れんこん



にんじん



では、なぜこれらの食べ物がピックアップされたのでしょうか？

例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテンや、れんこんときんかんに含まれるビタミンCはいずれも風邪予防に役立ちます。冬を元気に過ごすための栄養がとれる食べ物として、昔から注目されていたのかもしれないね。



ぎんなん



きんかん



かんとん



うどん(うどん)

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

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。

首 ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

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◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

～保護者の皆様へ～

- ほけんだよりインフルエンザ臨時号にも載せましたが、11月に入り、明治小ではインフルエンザが大流行しました。日々のお子さんへの健康観察や感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。今後も感染症の流行が心配されますので、引き続きよろしく願います。
- 食物アレルギー調査票（オレンジ色）を11/27（月）に全校児童へ配布しました。こちらは、食物アレルギーの有無に関わらず、全員に提出していただくものです。締め切りは12/4（月）となっています。お忙しいところ恐縮ですが、期日までに担任へご提出ください。
- 健康診断の結果、受診が必要な方には1学期に受診勧告書を配布しました。受診にご協力いただき、大変ありがとうございます。まだ受診が済んでいない方について、教育相談時にお便りを配布させていただきました。冬休み中にぜひ、受診をお願いします。受診が済みましたら、報告書の提出もよろしく願います。