

ほけんだより 1月

鹿沼市立みなみ小学校 令和2年1月号

新しい年が始まりました。1月20日は「大寒」で、1年の中でもっとも寒い時期といわれています。これからが冬本番。冬休みで乱れた生活リズムをきりかえて、寒さに負けない体づくりをしましょう！

新しい年を
元気に
過ごすために

こんなことにちゅーい!

Aさん

時間がいないから
朝ごはんを食べずに…

いってきまーす

ちゅーい!!

体も脳もエネルギーが足りていないよ。
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん

外から帰ってきたよ。
手洗いせずに…

いただきまーす

ちゅーい!!

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん

好きなものしか
食べないよ

ごはんの時間。でも…

ちゅーい!!

好き嫌いして栄養がたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

Dくん

もうこんな時間。
でも、見たいテレビがあるから…

まだ寝ないよ

ちゅーい!!

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

インフルエンザを予防しよう!

3学期は始まったばかりなので、みなみ小学校ではまだインフルエンザの流行はみられていませんが、冬休み中にかかっていた人も多かったようです。これからが流行のピークになるので、予防に心がけましょう。

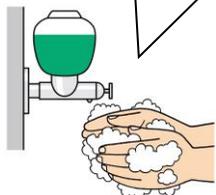
症状は

- ・ 38℃以上の発熱
- ・ 頭痛
- ・ 関節や体が痛い
- ・ とてもだるい



予防するには

食事の前や外から帰った後には必ず!



① 石けんで手洗い

ぬれたタオルを
ほしておくのも◎

湿度は50~60%
がよいそうです。



② 湿度を保つ

1時間に1回は
窓をあけてウイルスを
おいだそう!



③ 部屋の換気

のどの乾燥を防ぐと、
ウイルスが体に入りにく
くなるよ。



④ マスクをつける

ウイルスに負けないように、
体のていこう力（病気をたたかう
力）をしっかりつけておこう!



⑤ 栄養と睡眠を十分にとる

