

ほけんだより 11月

船引小学校
保健室
11月1日

〈11月のほけんのめあて〉

ふゆ ぞな けんこう じょうぶ からだ つく
冬に備えて健康で丈夫な体を作ろう！

日に日に気温が下がり、温度差が激しい季節になりました。体が寒さに慣れていないこの時期は、気温が下がると菌邪をひく人が一気に増えます。これからやってくる本格的な冬に備えて、早寝早起き、バランスの良い三度の食事、運動、手洗いとうがいなど、かぜに負けない強い身体を作りましょう！！

ひどくなる前に**予防**しよう

①マスクをしよう！！

②換気をしよう！！



少しでも風邪をひいたかなと感じたらマスクをしましょう！！マスクの付け方をよく確認して、正しいマスクの付け方をしましょう。

自分のお部屋や教室の換気を定期的に行いましょう。11月9日は良い空気の日とされています。換気を行い、ウイルスをやっつけよう。

家を出る前にチェック！

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



この5つの項目で何個か当てはまっていたら風邪

ひき始めのサインかもしれません。

そんな時はひどくなる前に次の5個の対策を行ってみましょう！！

③たっぷり寝よう！



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えることも大切です。好きなにおいをかぐなど、落ち着ける方法を探してみよう。

④体を温める！



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると体温が上がります。

⑤水を飲む！



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても水分補給をすることは必要です。