

ほけんだよい 12月



令和4年12月5日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.8

かぜかな? と思ったら
ポイント

早めに しっかり

まずは「おかしいな?」という異変に**早めに**気がつくことが大切。無理しない程度に水分と栄養を**しっかり**とり、ゆっくり体を休めよう。



12月だというのに少し暖かかったり、そうかと思えば次の日はとても冷え込んだりして、毎朝、服を選ぶのも大変だったりします。一日のうちでも室内と外とで寒暖差がありますので、脱いだり着たりできるように、調節できる服装だとよいかもしれません。

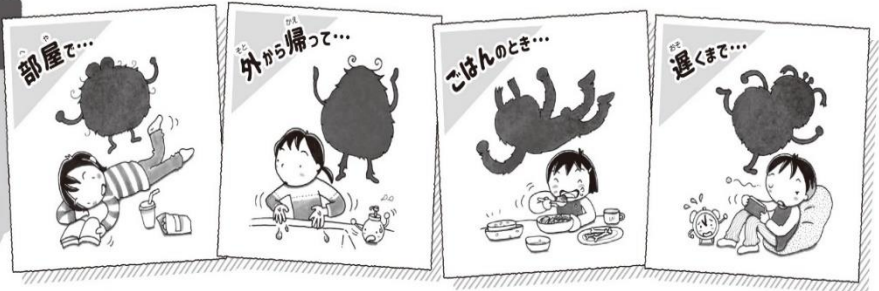
前渡小では、このところ、体調をくずす人が多くなってきました。コロナにかかった人もいます。「ちょっとのどが痛いただけだったのに、なんかだるいなと思って熱を測ったら発熱していた」、「昨夜は熱が高かったけど、朝になったら熱が下がったので大丈夫かなと思っていたら、夜にまた熱が出てきた」という人もいます。ちょっと変だなと感じたときはおうちの人に伝えましょう。無理をせず、しっかり体を休めてください。

もうすぐ冬休み。生活習慣に気をつけて、元気に過ごしてほしいと思います。さあ、今日は何時に寝ますか?

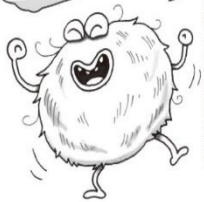
ふゆやす 冬休み

こんな過ごし方をしている人は

モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、かぜをひきやすくなってしまふよ。

モンスターをやっつけられるかな?

すでにできているものには ◎
これからがんばるものには ○
をつけてみよう!

- () 決まった時間に起きる
- () お手伝いをする
- () 部屋のそうじをする
- () 適度に体を動かす
- () ていねいな手洗いをする
- () お風呂に入る
- () よくかんで食べる
- () 腹八分目にする
- () テレビを見ない日を決める
- () ゲームをやらない日を決める
- () 早く寝る

おうちの方へ

厚生労働省では、「今年の冬は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行に備えた対応を」と呼びかけています。より多くの発熱患者が同時に生じる可能性があり、発熱外来（診療・検査医療機関）等にかかりづらくなる場合に備え、ワクチン接種・新型コロナ抗原定性検査キット・解熱鎮痛薬の準備を呼びかけています。詳しくは、厚生労働省のホームページを御確認ください。

まずは、感染対策（3密の回避、マスク着用、手洗い、換気等）に努めていきましょう!