



令和5年12月20（水）
多古町立中村小学校保健室
第8号
* おうちの人とよみましょう。

インフルエンザ^{けいほうはつれい}警報^{けいほうはつれい}発令中^{けいほうはつれい}！



冷たい北風が吹く季節となり、千葉県では、12月13日にインフルエンザ警報が発令されました。手洗いや咳エチケットなど、基本的な対応に心掛けましょう。

冬休みは、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあって楽しみです。適度な運動や十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事など、規則正しい生活を送り、健康で安全な毎日を過ごしてください。

なぜ・インフルエンザ対策をしよう！



なぜといえば、私たちにとって最も身近な病気のひとつで、なぜをひいたことがない人はいないと思います。“なぜは万病のもと”といわれますので、なぜにかからないように、ふだんから気を付けることを確認しましょう。

うがい

ウイルスが
体の中に入らない
ようにする



手洗い

せっけんで
手を洗い
ウイルスを
洗い流す



よく寝る

体が疲れていると
抵抗力が
弱くなる



バランスのよい食事

ビタミンAは
のどや鼻の
粘膜を
強くする



換気をする

1時間に1回、
5分間
空気を
入れ替える



下着を着る

寒暖の差に
対応して
体感温度を
保つ



もし

かかって
しまったら...

栄養・水分をしっかりとり
消化のよい食事をとる



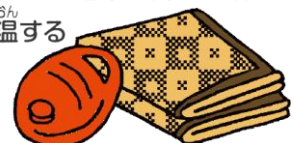
体を休める

睡眠を十分にとり、安静にする



体を温める

寒気がするときは、湯たんぽや多めに毛布を掛けて体を保温する



「冬休み元気カード」の実施について

冬休みを健康で安全に過ごすために、毎日の生活チェックを行います。メディア（スマホやタブレット、テレビ等）は、使用時間を守り、やり過ぎに気を付けましょう。また、食後は正しい歯みがきに心掛けましょう。

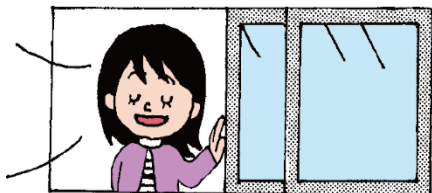


ふゆ やす 冬休みパズル&クイズ



残った文字を並びかえると、『せきやくしゃみが出るときに、みんなに身に付けてほしいもの』が現れます。さて、なんでしょう？

- ① かげがはやる季節は、部屋の空気がよごれる前に、こまめに窓を開けて〇〇〇をしましょう。



- ② 1年のうちで一番昼が短く、夜が長い日を『冬至』といいますが、この日に〇〇を入れたお風呂に入るとかぜをひきにくくなるといわれています。



- ③ クリスマスパティーなどで、料理を〇〇すぎたり、ジュースを〇〇すぎたりしている人はいませんか？ 自分の体のことを考えてほどほどにしましょう。



- ④ お正月などで、大人の人からお〇〇を飲むようにすすめられても、きちんと断りましょう。



- ⑤ 日本には、大みそか(12月31日)に健康のことを願って、年越し〇〇を食べる習慣があります。



か	ま	さ	ず
た	ん	み	け
ゆ	そ	く	べ
す	の	き	ば

ふゆ はなし 冬のちょっと「ほっとする」話



こたつで食べるみかんはとてもおいしいですね！ みかんにはビタミンCが豊富に含まれていて、その量は、2個で一日分のビタミンCを摂取できるほどの量です。みかんをむくと出てくる袋や白いスジには食物繊維が豊富に含まれているため、みかんを食べるときは、袋やスジは取らずに食べることをおすすめします。

ただし、手が黄色くなったり、体を冷やす作用があるため、食べすぎには注意しましょうね。