

ほけだより

12月

平成29年12月1日 東松島市立鳴瀬桜華小学校 保健室

12月の保健目標：かぜに負けない体をつくろう

本校では、水痘で欠席している人が何名かおりますが、今のところ大きな流行はみられません。しかし、市内の小中学校ではインフルエンザにかかっている人がちらほらいるようです。体調がよくないときは、むりをせず、しっかり休養してくださいね。また、かぜやインフルエンザに負けない体づくりをして楽しい冬休みをむかえられるようにしましょう。

カゼにご用心！

かぜに負けないようにするには、もともと体がもっている免疫力（私たちの体に備わっている病気とたたかう力）を高めましょう。

血の流れ（血行）をよくする

体を動かすと、体全体の血の流れがよくなります。寒いからといって、コタツに入っただけで済ませるのは、ダメだよ！ 外に出て思い切り体を動かして遊ぼうね。汗をかくと、体が冷えるので、タオルで汗をふいたり、着替えをしたりしようね。



きそく正しい生活しよう

夜更かししたり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子がおかしくなったり、元気がなくなったりします。きそく正しい生活をして、カゼにかからないようにしましょう。

体が温まる食べものを食べよう

体を温めてくれる食べものを食べて、エネルギーをたくわえておきましょう。冬に旬を迎える野菜や魚がおすすめです。地面の下で育つ野菜（根菜類）は、体を温めてくれるので、たっぷり食べましょう。



（せきやくしゃみのエチケット）

マスクは、「自分がうつらない」ためだけではなく、「他の人に咳やくしゃみで飛んだ、だ液やたんを飛ばさない」ためのものでもあります。

咳やくしゃみをするときは、マスクをしたり、ハンカチや手で口をおおったりして「咳エチケット」を守りましょう。

なぜが流行る季節です。ひきはじめに注意してほしいこと

むりをせず温かくして休む



しっかり食べて栄養をとる



部屋の温度や湿度にも気を配る



急な高熱はインフルエンザの疑いあり。すぐに病院へ



寒くていつまでもぬくぬく
していたいのもわかるけど”



早起まして朝ごはんたべよ