

# ほけんだより 9号

令和5年1月12日 本町小学校 保健室

新しい年がスタートしました。心も体もリフレッシュできたでしょうか？  
1月20日は「大寒」です。この日が1年で一番寒い日になると言われています。  
これからの季節は感染症が流行するので、生活リズムを整えて、  
寒さに負けず新しい年の良いスタートをきっていきましょう。  
着脱できる服装で体温調節をすることも忘れないでください。



今月の保健目標  
寒さに負けないようにしよう



## 病気を予防しよう！



### 病 気 予 防 の ～ さ し す せ そ ～

空気の乾燥するこの季節になると、感染症が流行します。皆さんが元気に学校に来ることができるよう、自分でできる予防はしっかりと行い、感染を防ぎましょう。

#### ㊦ さん食（三食）をしっかりと食べる

朝食・昼食・夕食を栄養バランスよく食べることで、  
ウィルスが体内に入っても負けない力（抵抗力）がつかます。



#### ㊧ つ度を上げる

空気が乾燥すると、鼻やのどでウィルスの感染を防ぐ力が弱まるので、加湿器などで湿度を調整しましょう。加湿器がないときは、水で濡らしたタオルを部屋の中に干すことも、湿度を上げる効果があります。

#### ㊨ いみんをしっかりとる

十分な睡眠で疲れをとることで、ウィルスへの抵抗力が弱まるのをおさえます。



#### ㊩ せっけんで手をすみずみまで洗う

インフルエンザウィルスを含んだ飛沫（くしゃみなどで出たつばのしぶき）が手についても、石けんで洗うことで落とせます。あわせてうがいもしましょう。

#### ㊪ とで遊ぶ

外遊びで体を動かすことで体力が付き、ウィルスに対する抵抗力が高まります。

### 健康のための重ね着テクはこれで決まり

1 枚目

下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2 枚目

少しの余裕で  
空気の間層を

ぴったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の間層を作るのがポイント。

3 枚目

暖かい  
ふんわり素材をオン

ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



4 枚目

アウターで  
風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。

