



泉南市立新家小学校 保健室

とうとう今年も最後の月になり、気がつくとも寒さも厳しくなってきました。

新家小にも「のどが痛い…」と訴える人が増えてきました。

かぜ予防には、こまめなうがい・手洗いのほか、ウイルスを寄せつけないからだづくりが

大切です。そのためには、バランスのよい食事を取り、十分な睡眠をとって

しっかりからだを休めましょう。

2学期もあともう少し。寒さに負けず、元気に乗り切りましょう！



## 3つの「くび」をあたためよう！

これから寒い冬がやってきます。  
首・手首・足首の3つ「くび」は、血管が皮膚の近くを通っていて、寒い時にからだの熱が逃げていきやすいところ。ここを温めると、血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、からだを温めます。寒さからからだを守るために、温かい服装を心がけましょう。



**くび**  
マフラーや  
ネック  
ウォーマーで

**手くび**  
手ぶくろで

**足くび**  
ブーツや  
くつしたで



### 暗くなる前にライトON！

暗くなる時間が早くなりました。自転車に乗るときは、ライトをつけて自分の居場所を周りに知らせることが大切です。

### あっという間に日が暮れます 暗くなる前に家に帰ろう



7つのまちがいをさがそう！

### あっという間に日が暮れます 暗くなる前に家に帰ろう



### 体を温める食べものはどれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。  
この中の温めるものはどれでしょう？



みわけるコツは…

土の中にできる

発酵している

色が濃い

にんじん れんこん みそ ナス  
しょうが きゅうり カボチャ ねぎ バナナ ニラ なっとう

寒くなると、ポケットに手を入れて歩く人が多くなります。  
背中も曲がるし、転んだ時も危険！  
こんな人を見かけたら、「危ないよ」と注意してあげてくださいね。



まちがいをさがし★こたえ



# 第6波が来るかも…？！

## 新型コロナウイルスまだまだ注意です！

気温が低く、また空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時期です。

また、新型コロナウイルス感染症は落ち着いてきていますが、現在も毎日感染者は出ています。どちらも、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。感染しないためには、予防が大切。

自分ができることを心がけましょう。



感染予防のために大切なことは？

### ● 3密をさける

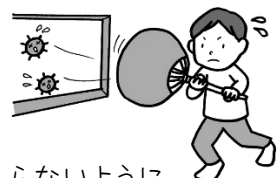
換気をせず閉めきった空間(密閉)、人がたくさん集まっているところ(密集)、マスクをせず近くで喋ったり大声をだすこと(密接)は、感染リスクが高くなるよ。

### ● こまめに手洗い・うがい・消毒

よく泡立てた石けんで、手の指先や爪の中まで丁寧に洗いましょう。うがいや消毒も大切です。

### ● 換気をする

ウイルスが部屋にこもらないように対角線上の窓やドアを開けて空気の入れ替えをしよう。



### ● 正しくマスクをつける

正しくマスクをつけることで、くしゃみや咳で鼻水や唾が飛び散ること防いでくれるよ。

### ● 栄養バランスのよい食事をとる

免疫の働きを高めるために、栄養バランスのよい食事をとろう。

### ● 早く寝て、十分に睡眠をとる

免疫を高めるために、早く寝て十分に睡眠をとろう。



### きゅうよう 休養

ゆっくり休むのが一番の薬！からだがもっている自然治癒力を高めて病原菌と戦う力をつけましょう！

### すいぶん 水分

脱水をおこさないように少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意！

### えいよう 栄養

のどが痛いときは、ゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときは、おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメ！

おも と思ったときは…



熱がなくてもからだの調子がよくないときは、免疫がうまく働かないため、感染リスクも高まります。ご家庭で休養し、元気になってからの登校をお願いします。

## 度重なる手洗い と アルコール消毒で

てあ 手荒れしてませんか？



こまめな手洗い + 高濃度のアルコール消毒

では、手指のバリアが溶けて破壊され、皮膚炎や感染を起こしやすくなります。こまめに保湿クリームやワセリンなどでよく保湿し、皮膚のメンテナンスをするといいですよ。手を洗った後は、しっかりとタオルで拭くことも忘れずに！

あつた後、手に水分が残っていると…

ウイルスや汚れなどがつきやすい



しもやけ、あかぎれの原因にも！

