

すくすくだよい 12月

2016年12月14日 千代田小学校保健室

今年最後の月になり、2016年も残り少なくなりました。今年はどうな年でしたか？楽しかったことや、くやしかったこと、がんばったことなど、一年を振り返ってみれば、たくさんの思い出ができたことでしょう。

寒さも厳しくなってきて、甲府市内でもインフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎が増えているようです。空気も乾燥してきました。

こまめに「うがい・手洗い」を行い、睡眠と栄養をしっかりとって、この冬も健康にすごせるようにしましょう。



12月の保健目標 心と体の健康を考えよう

きれいに手洗い！
「ここ」を忘れていませんか？

ポイント① 指と指の間

こする！



ポイント③ 親指・手首

ねじる！



ポイント② 指と指の間

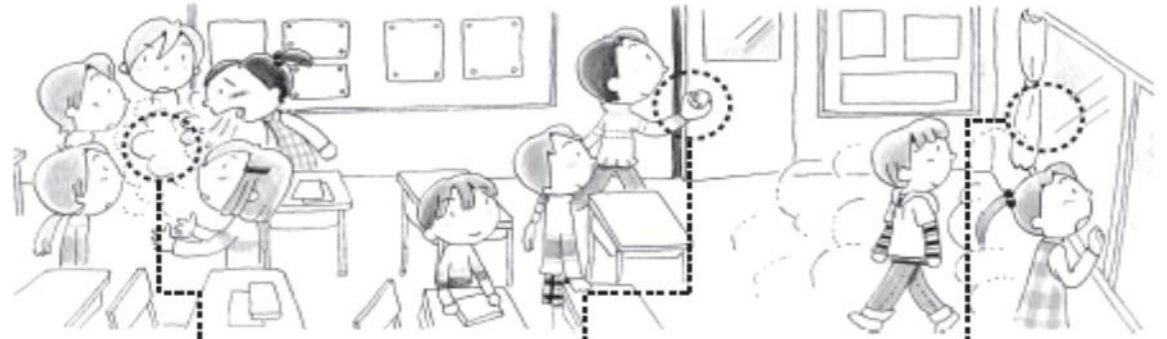
くみあわせる！



感染症の予防の第一は、手洗いです。石けんを使って洗い残しがないように、ていねいに洗いましょう。手を洗ったあとは、せいけつなハンカチでよくふきましょ。

ウイルスはどこから来るの？

インフルエンザやカゼなどのウイルスは、どうやってからだのなかに入ってくるのか確認してみよう！



<p>飛沫感染</p> <p>咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。</p> <p>❌ 窓をやってアロサウシム！</p> <p>マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。</p>	<p>接触感染</p> <p>ドアノブや手すりなど、みんなが使った物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入っていきます。</p> <p>❌ 窓をやってアロサウシム！</p> <p>手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。</p>	<p>空気感染</p> <p>ずっと教室やろうかを閉めたままのとき、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。</p> <p>❌ 窓をやってアロサウシム！</p> <p>暑くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。</p>
--	---	---

生活リズムチャレンジが始まります

15日(木)から21日(水)まで、冬休み前の「生活リズムチャレンジ」を行います。最近、寒くなってきましたが、いつも通りの時間に朝起きていますか？ 寝る時間や、テレビ・ゲームの時間はどうですか？ 寒くなってくると、朝起きるのが遅くなったり、テレビやゲームの時間が増えたりしがちですが、あなたの今の生活リズムはどうか、生活リズムチャレンジで見直しをしましょう。

これまでの生活リズムチャレンジで、自分が目標にする時間を決めてもらっていますが、なかなかそれが守れない人がいます。せっかくなので、決めて目標なので、それを守るような工夫を試みましょう。たとえば、寝る時間が遅くなる人は、何に時間がかかるのかを考えて、やる順番をかえてみたり、おうちのの人に声をかけてもらったりするのもいいですね。

それから、今、保健室前には、「うんちについて」の掲示がしてあります。生活リズムチャレンジで毎日排便がない人が多かったため、便秘を防ぐ方法もあります。参考にしてくださいね。

