



1月14日
ほけんしつ 白川
保健室

ふゆやす お しゅうかん まいにちさむ
冬休みが終わり、1週間がたちました。毎日寒いですが、子ども
たちはあさ ひるやす そと あそ げんき す
朝やお昼休みに外に出て、よく遊び、元気に過ごしています。
らいげつ がくしゅうはっぴょうかい れんしゅう いっしょうけんめい
来月には学習発表会が行われ、その練習を一生懸命に
がんば すがた み こんご たいちょう くす
頑張っている姿も見られます。今後とも体調を崩さないよ
う、せいかつしゅうかん ととの めんえきりょく たか
生活習慣を整え、免疫力を高めていただければと思
います。



じょうず さむ の き
上手に寒さを乗り切ろう！

ポイント1

下着を着よう！

せっかく あたた うわぎ き かさ ぎ
せっかく温かい上着を着たり、重ね着をしているのに、下着を着ていない
ひと 人はいませんか？ したぎ き
下着を着ると、その上に着ている服との間に温かい
くうき 空気がたまるため、ぽかぽかとからだ が 温 まりやすくなります。ほおんこうか
保温効果は
2℃あるといわれています。また、したぎ からだ あたた
下着は、体を温めるだけでなく、
あせ よごれ を す と からだ せいけつ たも
汗や汚れを吸い取って、体を清潔に保ってくれたり、ふく なか しつど
服の中の湿度
を ちょうせつ 調節してくれたりする効果があるといわれています。なので、かなら
必ず毎日下着を着るようにしましょう。たいいく したぎ あと あせ
体育をした後に汗をかいたま
まにせず、きが せいかつ したぎ き
着替えて清潔な下着を着ることもとても大切です。



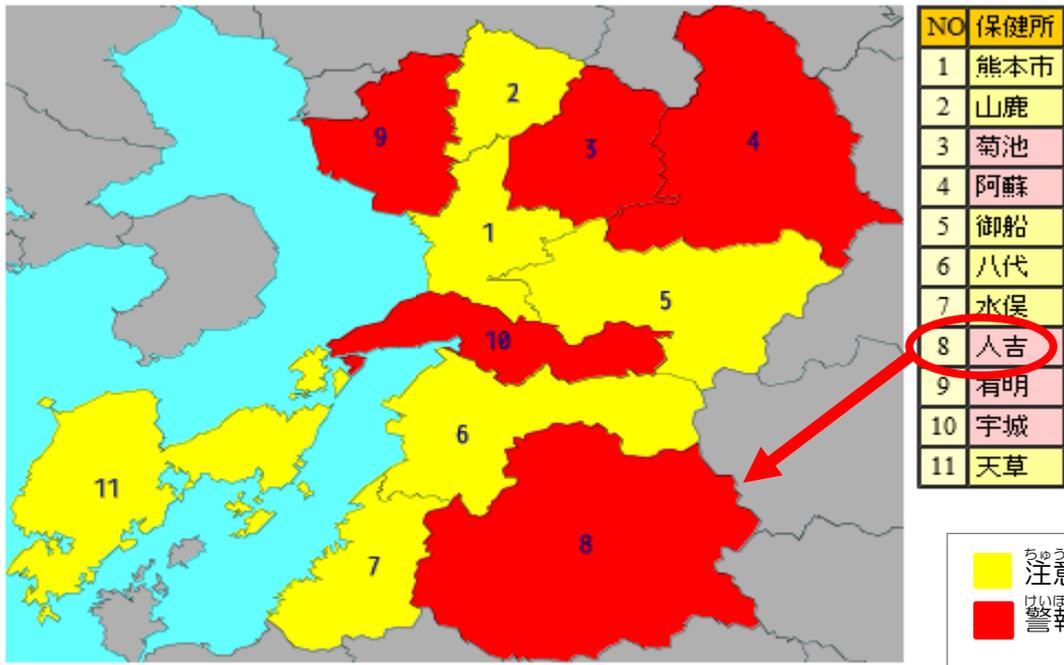
ポイント2

3つの首を温めよう！

3つのくび 首ってなにか知っていますか？ 3つのくび 首とは、「首」、「手首」、
あしくび 「足首」のことです。この3つの首には、ふと けっかん とお
太い血管が通っているので、
ここを あたた からだ
ここを温めると体がぽかぽかと温まってきます。とうこうちゅう
登校中は、マフラーや
てぶくろ 手袋をつけて、シャツのボタンはしっかり閉めるようにするとからだ あたた
体が温まり
やすくなります。また、たまに靴下をはかずにがっこう くるひと
学校に来る人がいますが、
けがをしないためにも、かなら まいにちくつした
必ず毎日靴下をはいて学校に来るよう
にしましょう。



【熊本県のインフルエンザ情報】



(国立感染症研究所 インフルエンザ流行レベルマップ 熊本県の推移 2019年第52週 12月23日~12月29日

https://nesid4g.mhlw.go.jp/Hasseidoko/Levelmap/flu/2019_2020/2019_52/43_kumamoto.html より)



今年度は、インフルエンザの流行がいつもより早く発生し、1月に入ってからインフルエンザになる人が増え続けています。人吉球磨地方には、インフルエンザの警報が出されています。こまめな手洗い・うがいやマスクをつける、空気の入れ換えをするなどして、インフルエンザを予防しましょう。



おうちでできる、かんせんよぼう！

① てあらい・うがいをしっかりと。

- * 帰宅後と飲食の前、トイレ後は、必ず石けんを使って、ていねいに手を洗います。
- * 爪も短く切っておくようにしましょう。

② まいにちきれいなハンカチをもってこよう。

- * お友達とハンカチの共有をしないようにしましょう。
- * 前の日使ったハンカチには、たくさん菌がついています。必ず取り替えましょう。

③ おうちの中でもこまめにかんきを！

- * 乾燥には要注意。家族同士で感染しないように気をつけましょう。

④ えいようのあるしょくじ、きそくただしせいせいかつを、しっかりしよう！！

- * 予防の基本は自分の体を強くすること。病気に負けない強い体をつくりましょう。