



令和4年12月8日 万江小学校保健室 文責：緒方 理沙 No.9

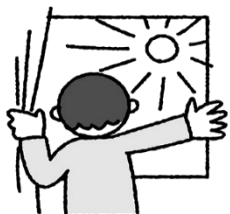
あつという間に12月となり今年も残りあと1か月ですね。寒く
なってくるとかぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などたくさんの
感染症が流行します。生活リズムを整えて、ゆだんをしないで
生活しましょう。寒くなりますが、これまでと変わらずしっかり手洗
い・うがいをする、換気をするなど、心がけていきましょう。

かんきのポイント



2かしょ+ななめに

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは
太陽の光をあびて、
体内時計をリセット。



しっかり朝食をとっ
て、寝ている間に下
がった体温をアップ。



ウォーキングやスク
ワットなど足を使う
運動をする。



シャワーで済ませず、
ぬるめのお湯にゆっ
くりつかる。

「ポケットに手」はキケンです！



「寒いから」といって歩くときに上着やズボンのポケットに手を入れ
ていませんか？もしもすべったり転んだりしたときにすぐに手をつけ
ず、とても危険です！歩くときはポケットから手を出しておくようにし
てください。手が冷えるときには手袋をするなど、工夫しましょう。



かさ ぎ 重ね着や3つの首を温めて あたたかさアップ！

下着を着ることで、あせを吸収してくれて体が冷えるの
をふせぎます。また、重ね着をすることで空気の層がで
て保温効果が高まります。着る順番も大切です。1枚目
は下着。2枚目は、シャツやブラウス。3枚目がセーターや
カーディガン。4枚目が冷たい風から体を守るために、ジ
ャンパーやジャケットを一番外側に着ましょう。



あたたかさをアップ！



「3つの首」

首・手首・足首の3つの首を
温めると体が温まります。

12月のほけんもくひょう

かぜを予防しよう！



STOP コロナ・インフルエンザ



手を洗ったあとに水気をきれいにふきとらないと、せっかくよごれやばい菌を落としても、
またばい菌が手についてしまいます。自然乾燥は手荒れの原因にもなります。ハンカチ
は必ず持ってきてきましょう！



続けよう手洗い習慣

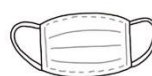


冬の感染症はあつという間に流行が広がることも多く、毎日の感染症予防がかかせません！しっかり
頭に入っているかチェックテストをしてみましょう！（ ）に当てはまる言葉を【キーワード】から選ん
で言葉を当てはめてみよう！

①手を洗うときにはすみずみまで洗うこ
とのほか、（ ）を使うこと、水を
（ ）洗うこと、洗った後に水気をしっ
かり（ ）こともポイントです。



②感染を広げないためには（ ）を。
せきやくしゃみで出るウイルスがついた
（ ）をとめることができます。



③しめきった部屋の（ ）はどんどん
よごれていき、感染症の原因にも。1
時間ごとに10分くらい、窓やドアを開け
て（ ）をしましょう。



④病気を予防し、早く治すために必要
な、私たちの（ ）。十分な（ ）と
（ ）、適度な（ ）が重要です。



⑤インフルエンザや（ ）による感染性胃腸炎と診断されると、（ ）となります。診断された
場合には、おうちでゆっくり休みましょう。



【キーワード】出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水 流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ
かぜ薬 空気 蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス たためて ふき取る かぜ
勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ