

ほけんだより



令和7年12月12日
南関第三小学校保健室

インフルエンザ増加中…

県内でもまだまだ増加傾向にあるインフルエンザですが、毎年年末がピークとなっています。そのため、冬休みに入ってからも油断できません。家にいても、どこへ行っても、感染症対策を徹底し、元気に過ごしてほしいと思います。

乾燥対策！おいしく水分補給！

インフルエンザ予防に大事な水分補給ですが、子供たちと話をしていると「あまり飲んでいません」という返答がかなり多いです。夏に比べ喉が乾かないというのもあるかと思いますが、肌が乾燥するように、喉も乾燥してウイルスが体に入りやすくなってしまいます。そこで、インフルエンザ予防におすすめの飲み物を紹介します。

紅茶

テアフラビンという成分はインフルエンザウイルスを無力化させる働きがあるため、予防としても、かかるからも効果抜群！

緑茶

殺菌効果の高いカテキンは、ウイルスが細胞に侵入するのを防ぎます。緑茶でうがいするのも効果的です。

ココア

ポリフェノールが多く含まれ、免疫力をアップさせます。腸やお肌の健康にも良く、安眠効果もあります。

ホットジンジャー

生姜には免疫力を高め、体を芯から温める作用があるので、冬にぴったりです。



【冬休みのすごし方】

むし歯の治療や
視力の再検査など



メディア機器を使うときはルールを守る
(ルールがない人はおうちの人と考える)



いつでもどこでも
感染症対策



保護者の方へ

心と体のパワーアップ

★より健康に過ごせるように、めあてを立てて取り組みましょう。

夏休み前にも記入していただいた、パワーアップカードです。いつもあたたかいメッセージをありがとうございます。今回は、「9~12月」のところへ記入をよろしくお願ひいたします。

めあて	ふりかえり	ほごしゃの方から	せんせいより
4~7月 <とくにがんばりたいこと>	★より健康に過ごせるように、めあてを立てて取り組みましょう。		
9~12月 <とくにがんばりたいこと>			
	ここ です		