



令和4年12月
名古屋市立万場小学校
保健室

今年もあと一か月になりました。4月から6月にかけて健康診断を行いました。そのときに受診のおすすめをもらい、まだ受診していない人はなるべく早めに病院へ受診し、健康に新年が迎えられたいですね。

今年のうち^{ことし}に治療^{ちりょう}をすませよう



今年^{ことし}はコロナだけでなく、インフルエンザの流行^{りゅうこう}もしていきそうです。

楽しく学校^{がっこう}に来るためにも、自分^{じぶん}で下^{した}にあるポイントを確認^{かくにん}してみましょう。
また、朝^{あさ}の体温^{たいおん}が高いときや、体^{からだ}の様子^{ようす}がいつもと一緒^{いっしょ}ではないときは、必ず^{かならず}おうちの人^{ひと}に伝え^{つた}ましょう。

かぜ^{かん}でも 感染症^{せんしんしょう}でも 負^まけない!

元気^{げんき}な体^{からだ}づくりのポイントは?

あそびかた 問題^{もんだい}に答^{こた}えてポイント^{ポイント}を導^{みちび}き出^だそう

1 〇に入る文字^{あひら}は何^{なに}かな?

元気^{げんき}のための3つ^{さん}のポイント

ポイント1 〇〇〇う

ポイント2 うん〇う

ポイント3 〇〇う〇う

2 使^{つか}った文字^{もじ}を表^{ひょう}から消^けそう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

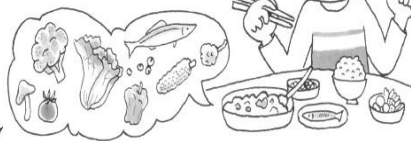
3 残^{のこ}った文字^{もじ}を読^よむと、

4つめのポイント^{ポイント}がで^でてくるよ

ポイント1

えいよう 栄養^{えいよう}

「これだけ食べればいい」という食べ物^{たべもの}はありません。好き嫌^{すききら}いせず、パランスよく食^たべることが大切^{たいせつ}です。



ポイント2

うんどう 運動^{うんどう}

適^{てきど}度な運動^{うんどう}で、ウイルスと戦^{たたか}う力をアッパせましよう。じんわりと汗^{あせ}をかいてい^いど程度^{ていど}でOK!



ポイント3

きゅうよう 休養^{きゅうよう}

疲^{つか}れがたまっていると、体^{からだ}を守^{まも}る力がダウ^{せい}ン…生活^{せいかつ}リズム^{リズム}を整^{ととの}えて、しっかりと体^{からだ}を休^{やす}めましよう。



4つめのポイント^{ポイント}は…

たくさんわらうこと

ストレス^{いた}や痛み^{いた}を和^{やわ}らげてくれたり、病^{びょう}気の予^よ防^{ぼう}になつたり…「笑^{わら}う」だけでいいことがい^いっぱいあります。たくさん笑^{わら}って、元^{げん}気に冬^{ふゆ}を乗^のりきりましよう!



さむ 寒いけれど、つづけてほしいこと ~てあら 手洗いと かんき 換気~



さむ 寒くなってくると“てあら 手洗いや くうき 空気の入 入れか 換えをし したくないなあ”っておも うことがありますよ ね。てあら 手洗いのとき、みず 水が冷たくて ささつ と簡単に 済ませたり、くうき 空気の入 入れか 換えのときは、つめ 冷たい 風が ふう が入って 来るので、くうき 空気の入 入れか 換えが 嫌にな ったりする ことが 多いと思 います。でも せっか く 今ま だ がんば ってきた かんせん 感染予 防です。かぜ 風邪や しんがた 新型コ ロナウイ ルス かんせしやう 感染症 などの びやうき 病気に 負けな いよ う、さむ 寒い時 期です が がんば って てあら 手洗い と かんき 換気を 心 がけたい ですね。

まい にち 毎日 かく にん! て 手あらい 『3つ の やくそく』

その1: せっけん!

みず 水だけの て 手あらい では、きれいに 見えても ばいきん や ウイルス はのこります。せっけん をよく あわ立 て、て 手の すみずみ まで こすって あらいます。



その2: 水を流して!

ためた みず 水を 使うと、「あら い おとす」 ことが できてい ないかも...。みず 水を 流しなが ら、せっけん のあわ をのこさ ないよ うに あらいます。



その3: よくふきとる!

あらった 後、て 手をぬれたま まに すると、また ばいきん や ウイルス がつき やすく なります。きれいな タオル やハンカチ でふきとります。



ハンカチは、カバンの中ではなく、ポケットに入れて、いつでも使えるようにしておくとういすね。

<さむ 寒い 季節の かんき 換気の テクニック> おうちで やって みて ね

さむ 寒い日 に 窓を あける と、きゆうげき 急激に 部屋の 温度 がひく くなるので、だんぼう 暖房 器具 を工夫 しなが 換気 をしよう。

たんじかん 短時間、窓を ぜんかい にする よりも、いちほうこう 一方向の 窓を 少し だけ ずっと あけっ 放しに して おく方 が室温 の変化 を抑 えられ ます。

だいどころ 台所 などの かんきせん 換気扇 を使 うと、室温 をきゆうげき 急激に 下げ ること なく かんき 換気 をする ことが でき ます。

だんぼう 暖房 器具 の ちかく 近く の 窓を あけると、窓から 入って くる 冷えた 空気を すぐに 暖め られる ので オススメ です。