



本日^{ほんじつ}から12月がはじまりました。11月の保健目標^{ほけんちくひょう}の「からだをきたえよう」は達成^{たっせい}できましたか？朝^{あさ}マラソンや持久走記録会^{じきゅうそうきろくかい}ではみなさんが一生懸命^{いっしょうけんめい}走る姿^{すがた}がたくさんみられました。たくさん運動^{うんどう}してからだをきたえられたのではないのでしょうか。12月の保健目標^{ほけんちくひょう}にも全員^{ぜんいん}で取り組み^{とく}みましょう。

達成^{たっせい}できた人は右^{みぎ}のしかくの中^{なか}にはなまるを書きましよう

12月の保健目標 かぜのよほうをしよう

冬^{ふゆ}になり、毎日^{まいにち}とても寒^{さむ}くなっていますが、換気^{かんき}も欠^かかせません。かぜを予防^{よぼう}するためには、からだを冷^ひやさないことが大切です。冬^{ふゆ}の過ごし方クイズでからだを冷^ひやさない工夫^{くふう}を確認^{かくにん}しましょう。



あたたかい服装^{ふくそう}はどちらでしょう？

- ① 厚手^{あつて}の服^{ふく}を1まい
- ② 薄手^{うすて}の服^{ふく}を2まい

正解^{せいかい}は②の薄手^{うすて}の服^{ふく}を2まいです。

素材^{そざい}のちがう服^{ふく}を2枚重ね^{かさ}ねることで空気^{くうき}の層^{そう}ができてあたたかくなります。また、寒^{さむ}さに合わせて脱ぎ着^{ぬぎまき}がしやすくなります。

あたたかると全身^{ぜんしん}が温^{あたた}まる場所^{ばしょ}はどこでしょう？

- ① 目^め
- ② 鼻^{はな}
- ③ 首^{くび}

正解^{せいかい}は③の首^{くび}です。首^{くび}、手首^{てくび}、足首^{あしくび}が冷^ひえると、からだ全体^{ぜんたい}も冷^ひえてしまうくらい首^{くび}はとても大切^{たいせつ}です。首^{くび}にはマフラーやタートルネックセーター、手首^{てくび}には手袋^{てぶくろ}、足首^{あしくび}には厚手^{あつて}の靴下^{くつした}をはくなど3つの首^{くび}を温^{あたた}めてしっかり保温^{ほおん}しましょう。

ウイルスが過^すごしやすい季節^{きせつ}はいつでしょう？

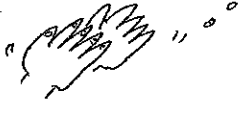
- ① 秋^{あき}
- ② 冬^{ふゆ}
- ③ 春^{はる}

正解^{せいかい}は②の冬^{ふゆ}です。ウイルスは冬^{ふゆ}の乾燥^{かんそう}した場所^{ばしょ}が大好き^{だいじ}です。のどにはウイルスの侵入^{しんにゅう}を防^{ふせ}いでくれる役割^{やくわ}がありますが、カラカラに乾燥^{かんそう}してしまうと防^{ふせ}ぐ力が弱^{ちから}まってしまいます。加湿器^{かじつき}や、濡れタオル^{ぬれたわ}を置^おいたり、マスク^{ますく}をし^かたりすることで乾燥^{かんそう}を防^{ふせ}ぎ、かぜを予防^{よぼう}することができます。

冬^{ふゆ}でも風邪^{かぜ}をひかず元氣^{げんき}に過^すごすために、まずはあたたかい服装^{ふくそう}でかぜの予防^{よぼう}をしましょう。



あたら せいかつようしき けいか
 新しい生活様式になり、6ヶ月が経過しました。



あたら せいかつようしき たいおんけい まいにち げんき す ひつよう
 新しい生活様式になり、体温計やマスクなどは毎日を元気に過ごすために必要なアイテムになっていま
 すね。さむ たいちよう くす りん ちうどかくにん
 すね。寒くなり、体調を崩す人も増えています。ここでもう一度確認しましょう。

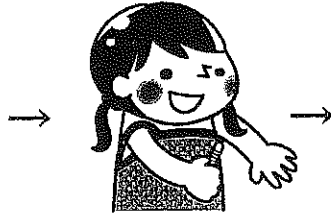
ただ たいおんけい はか かた
 まずは正しい体温計の測り方

ただ たいおん けいそく はか かた たいせつ たいおん うご あと しょくじ いちにち なか
 正しい体温の計測には、測り方とタイミングが大切です。体温は、動いた後や食事のあとなど、一日の中
 で変動します。また気温によっても変動します。まいあさお いちばん はか
 で変動します。また気温によっても変動します。毎朝起きて一番に測りましょう。

ただ はか かた
 正しい測り方



わきの下の汗をふく。



わきの下の真ん中部分
 に体温計の先を当てる。



体温計を下から45度の角度
 になるようにはさみ、わきをし
 っかりしめて待ちます。



かぞく たいおん はか たが かくにん かぞく けんこう まち
 家族みんなで体温を測り、互いに確認をして家族の健康を守りましょう。



ふゆ かんせんしょうたいさく
 冬の感染症対策



① 換気

室温は18度は必要だと
 言われています。寒い中、
 換気は難しいですが、こも
 った空間はとても危険で
 す。一時間に一度は換気を
 することや、両サイドの窓
 とドアを少しだけ開けてお
 くことで換気ができます。

② マスク・手洗い

冬の乾燥している空気はウイ
 ルスが飛びやすくなります。お
 たがいにマスクをすると感染
 スクが低くなります。また、寒
 い日は手がとても冷たいです。
 冷たい水で手を洗うのが嫌に
 なってしまいますが、手洗いは
 とても大切です。

③ 免疫力を高める

体が疲れているときや
 弱っているときは、ウイル
 スを追い出す力が弱まっ
 てしまいます。たくさん寝
 てたくさん食べることで
 免疫力をアップできます。
 元気にすごしましょう。



どれか1つをていねいに行うのではなく、1つ1つをバランスよく行うことが大切です。
 お互いを守るために継続して感染症対策を行いましょう。

保護者の方へ * * . . . * * . . . * * . . . * * * . . .

日々感染症対策へのご協力ありがとうございます。25日より、冬休みに入りますが、ご家庭でも
 換気、手洗いなど感染症対策の継続をお願いいたします。また、自分の体調を知り、毎日元気に過こ
 すために冬休み中も健康チェック表のご記入をお願いいたします。

* * . . . * * . . . * * * . . . * * . . . * * * . . . * * . . . * *