



令和5年12月1日 菅原小学校 ほけんしつ

寒さも厳しくなり、いよいよ冬本番をむかえます。体を冷やさないように気をつけながら過ごしましょう。

2学期も残りわずかとなりました。感染症に負けない、じょうぶな体づくりをし、元気に冬休みをむかえてください。

あたたかく過ごすために...



服そうの工夫をする

重ね着をすると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなるので、あたたかく過ごすことができます。おなかを冷やさないように、腹まきをするのもおすすめです。

カイロを使う

カイロは、「おなか」や「せなか」、「首の後ろ」に貼ると、体を効果的に温めることができます。

3つの「首」を温める

3つの首とは、首、手首、足首のことです。体中をめぐる血管が集中している3つの首を温めると、体の内側からぽかぽかしてきますよ。

寒いときはこたつやカイロなどを使ってあたたかく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。



正しい使い方をして、安全に温まりましょう

やけどに気を付けよう!

感染症を予防しよう!

最近、新型コロナウイルスやインフルエンザだけではなく、アデノウイルスによる感染症も流行しています。感染症対策をしっかりと、感染症を予防しましょう!

ウイルスはどうやって体の中に入ってくるのかな?



① 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんながよくさわる場所にウイルスがついていることがあるよ。そこをさわった手で、目・鼻・口などをさわると、手についていたウイルスが体の中に入ってしまうよ。

→ウイルスから体を守るためには...

こまめに手洗いをしよう! 石けんを使って30秒間ていねいに洗ってね。
手洗いの後は、アルコール消毒もできるといいね!



② 空気感染

寒いからと部屋の窓を閉め切ったままにしていると、空気中にウイルスがただよってしまうよ。それを吸いこむことで、ウイルスが体の中に入ってしまうよ。

→ウイルスから体を守るためには...

こまめに窓を開けて、換気をしよう! 部屋の対角線上にある窓を2か所以上開けると効果的だよ。



③ 飛沫感染

せきやくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。それを周りにいる人が吸いこむことで、ウイルスが体の中に入ってしまうよ。

→ウイルスから体を守るためには...

せきやくしゃみをするときは、マスクをしたりティッシュなどでおさえたりするようにしよう。そうすることで、ウイルスが飛び散ることを防ぐことができるよ。
マスクをしていると、吸いこむウイルスも減らすことができるので、かぜをひいていない人も、感染症が流行しているときはマスクをしておくと安心だね。



感染症に負けない体づくりに大切なこと

◇ 早ね早起き朝ごはん

◇ 栄養バランスの良い食事を心がける

◇ 運動する