

ほけんだより



号

はちまんだいしょうがっこう
八幡台小学校
ほけんしつ
保健室
H29, 12, 1



少しでもあたたかく!



温活のススメ

「温活」とは体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体の意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことで、体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。



- 血行不良…手や足の冷え、むくみ、肌荒れ
- 代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫量低下…風邪・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる…首や肩こり、頭痛、疲れやすさ

寒い冬が始まりました。風邪・インフルエンザにかからないためにできること、今自分が普段の生活で何ができていないか見直してみましょう。

風邪・インフルエンザは人から人にうつる感染症です。もしかかってしまったら、早めに病院受診をしましょう。また、無理をせずに、おうちで休む、マスクをつける…しっかり治すこと、人にうつさないようにすることを心がけましょう。

12月の保健目標
かぜの予防をしよう

県内でインフルエンザ流行中! 気を付けてください

いよいよ…はやりはじめ

かぜ・インフルエンザにまけるな!



★手洗い・うがい★



★3食しっかり食べる★



★十分なすいみん★



★外で遊ぶ・運動する★

「かぜかな?」と思ったら…

●ゆっくり休む



早くねて、すいみんを十分に!

●体をあたたかくする



あせ汗でしめった下着はとりかえて!

●栄養をとる



消化のよいあたたかいものを!

●水分をこまめにとる



脱水状態にならないよう注意!

食事

どうしたらいいのかな…?

にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります



運動

体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が生産されます



入浴

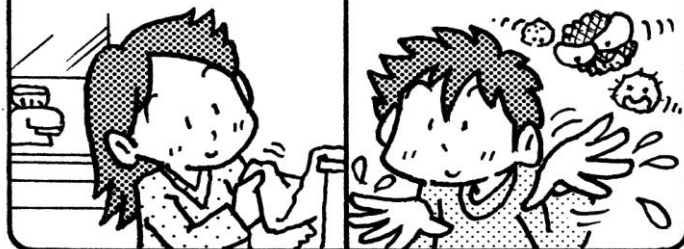
シャワーのみではなく、お風呂にゆっくりつかりましょう



手洗いは×も大切!

○きれいなタオルなどで、しっかり水分をふき取る

×ぬれたままだと洗った手に雑菌がつきやすくなるよ



環境でも かぜ・インフルエンザ対策

加湿器を使う



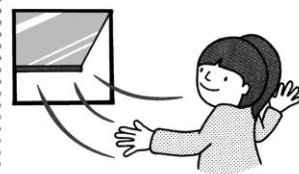
空気が乾燥すると、気管や肺の気道の表面にある「線毛」が活発に働かず、細菌やウイルスをつかまえられなくなりやすくなります。加湿器を使って、湿度を50～60%程度に保ちましょう。

人混みには行かない



かぜ・インフルエンザの流行時は、なるべく人混みには行かないようにしましょう。出かけるときには、不織布製マスクをしっかりと着用して感染予防をしましょう。

換気をする



空気中にはウイルスなどがただよっています。1時間に1～2回程度、部屋の空気を入れ換えるために換気をしましょう。対角にある窓も開けて、空気の通り道をつくるのがポイントです。

正しい体温のはかり方

〈ワキでの体温のはかり方〉

- ①はかる前にワキの汗をふきとる。
- ②体温計の先がワキのくぼみのまん中に当たるように、ななめ下からさす。
- ③はさんだら、ワキをしっかりとじる(ひじを反対の手で押さえて、わきばらにくっつけるようにする)。
- ④はかっている間は動かないでじっとしている。



おさらいしよう! マスクのとりあつかい



鼻からあごまでをおおひ、顔との間にすきまがあかないように軽く押しします。

→「あごマスク」はもちろん、鼻だけ・口だけはNG.



片方のもを持って耳からはずし、もう片方もとって顔からはずします。

→ウイルスなどがついているかもしれないので、表面にはさわらない。



ビニール袋に入れて口をとじるが、ふたがついたゴミ箱にすてます。

→すてたあとは、かならず手をよくあらいましょう。