

# ほけんだより 12<sup>月</sup> 保健室

西和佐小

平成28年12月1日

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を「冬至」といいます。今年は12月21日です。

この日には、カボチャを食べたり、ユズをうかべたお風呂に入ると、かぜをひかなくなる。という、昔からの言い伝えがあります。



カボチャには、カロテンやビタミンA、ユズにはビタミンCが含まれていて、かぜの予防に効果があるといわれています。



## 冬のけんこうチェック

<input type="checkbox"/> 手あらいうがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている
<input type="checkbox"/> おふるであたたまり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> かぜなどにかからないうつさない方法を知っている

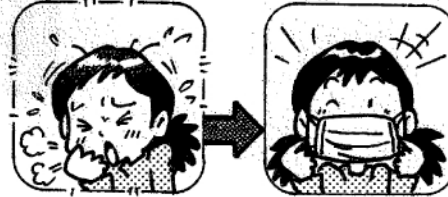
いくつかありましたか？ できることを続けて、元気に冬を過ごしましょう。

## 今月のほけん目標

寒さに負けないからだをつくろう！！

### 「人にうつさない」のもマナーです

せきが出るときは、マスクを！



知っておこう！

かぜやインフルエンザが流行する季節です。外から帰った時、食事やおやつの前には、手洗いをしましょう。せきが出る時は、マスクをしましょう。

### かぜとインフルエンザのちがい

病原体	うつりかた	発病	さむけ	熱	からだのいたみ
かぜ 細菌など	あまりおおくの人にうつらない	ひかくてきゆっくりすすむ	ひかくてきかるい	あまり高くならない	よわい
インフルエンザ インフルエンザウイルス	おおくの人にうつる	とつぜんかかる	つよい	38~40度ぐらいの高い熱がでる	つよい

かぜとインフルエンザには同じような症状が出ることも多いので、区別がむずかしいです。早目に病院で診察を受けるようにしましょう。