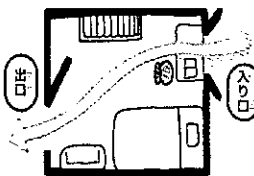


# すこやか

ふゆやす ころ  
冬休み号

2018年12月18日  
和歌山市立小倉小学校

かんきは、空気の通り道を  
つくるのがポイントです!



小学校の校庭の木が、きれいに黄色や赤に色づき、きれいだなあと思っていたら、一気に散ると共に、昼間の寒さもぐっと増してきました。

和歌山市内でも、流行シーズンに突入し、小倉小学校でも体調不良やインフルエンザでお休みする人も増えてきています。

冬休みは外出する機会も増えると思いますが、体調を崩さないようにしっかり予防しましょう。そして、冬休みならではの楽しみを見つけて、楽しい冬休みにしてくださいね。

**インフルエンザはやってきます!**

インフルエンザの特徴は

- 高熱
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が  
現に出てきます……

部屋の加湿を心がけ、  
あたためて早く休む。

かかったかな…?  
と思ったら……。

医師の診察を受ける

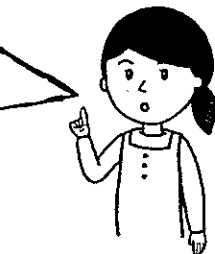
インフルエンザと診断されたら  
出席停止となります。

**予防の心がけを忘れずに**

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 換気
- 体を動かす
- 人混みを避ける
- 湯冷め防止

☆2学期の歯科健診で治療が必要と言われている人は、休みを利用して治療しましょう。

☆視力検査のあと、視力手帳を渡している人でまだ学校に返却していない人は、受診の有無に関わらず返却をお願いします。



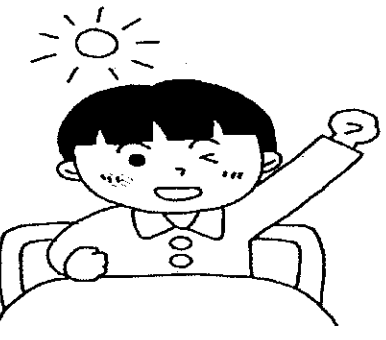
わす  
忘れないで!

## 冬休みも いつもの 生活リズム



もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり、遊んだり…いまから楽しみですね。でも、外が寒いので、つい家の中でダラダラ・ゴロゴロしがち。また、あまり動かないので夜おそくまで眠くならず、寝る時間・起きる時間がバラバラ。さらにはおやつを食べすぎて食事めき…生活リズムがピンチ! 休み明けの体の不調につながるかも?!

ポイントは、いつものリズムをあまり変えないことです。例えば、ふだんの日曜日のことを思い出してください。「おそくまで起きていると、明日ねぼうしちゃう…」と考えて、なるべく早く寝ようと思えますね。運動や食事と同じように、なるべくいつもの生活リズムをキープできるといいですね。



## 冬休みもけんこうに過ごそう!

- き** ぎそくな生活リズムにならないように!
- か** かんがひ! かんがひ! かんがひ!
- や** りすぎ、見すぎに注意! ゲームやテレビ
- み** がごう! 歯1本1本をていねいに
- す** ききらいなくして栄養バランスよく
- ゆ** だんせずお休み中もかせ予防を

**とうじ 冬至はかせ予防の日!?** 1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を『冬至』とい  
います。年によってかわりますが、2018年は12月22日です。この日にカボチャを食べ  
たり、柚子を浮かべたお風呂に入るとかせをひかなくなる、という言い伝えがあります。  
カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、柚子に含まれているビタミンCは、かせ予防  
に効果があると言われています。また、柚子のいい香りがするお風呂に  
ゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

