



# きゅうきゅうばこ

ほけんもくひょう

11月 しょうぶなからだをつくろう

2012. 11. 5 No.9 三重大学教育学部附属小学校

白ざしはおだやかですが、朝晩の冷えこみに秋の深まりを感じる時期になりました。まだ、寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。学校でも、かぜひきさんが少しずつふえてきました。「コンコン」せきをしている人もでてきています。これからの季節、1人ひとりがかぜをひかないように気をつけていきましょう。

## かぜ・インフルエンザを予防しよう

よぼう



### こまめに手洗い・うがいをしよう

手を洗うのはどんなとき？

- ☆登校したとき
- ☆外から帰ったとき
- ☆食事のまえ
- ☆せき・くしゃみのあと
- ☆トイレのあと
- ☆そうじのあと
- ☆運動したあと
- ☆動物をさわったあと



うがいをするのはどんなとき？

- ☆登校したとき
- ☆そうじのあと
- ☆外から帰ったとき
- ☆食事のまえ
- ☆運動したあと

### せきエチケットをこころがけよう

せきがでているときはマスクをしよう

- ☆とっさのせきやくしゃみのときは、ひじの内側やティッシュなどで口をおおきましょう。
- ☆マスクは、のどのかんそをふせぐ役割もあります。



### ていこう力をつけよう 1

しっかりと睡眠をとってつかれをとろう

☆からだが疲れているときは、ていこう力がさがってかぜなどひきやすくなります。疲れをとるために1番大切なのは、からだを休めることです。

寝ているあいだに体力を回復して、ウイルスと戦うていこう力をたくわえます。



### ていこう力をつけよう 2

すききらいせず、バランスの良い食事をとろう

☆ウイルスに負けない健康なからだをつくるために、バランスよく栄養をとることは基本です。好きなものばかり食べずに、いろいろなものを食べましょう。

とくにビタミンCはかぜ予防に効果があります。



### ていこう力をつけよう 3

軽い運動をしよう

☆ジョギングやなわとびなど、からだを動かして体力をつけることは、ていこう力をつけるためにも大切です。暖かい部屋でじっとしては、ていこう力は落ちてしまいます。



### ていこう力をつけよう 4

ストレスをためないようにしよう

☆ストレスはからだのていこう力をへらしてしまいます。からだを冷やすことも、落ち込んだりする心の疲れも、ストレスになります。

リフレッシュする時間をつくって、ストレスをためないようにしましょう。



### 換気(空気の入れかえ)をしよう

しめきった部屋には、ウィルスがいっぱい



- ☆1時間に1回きれいな空気に入れかえましょう。
- ☆2ヶ所以上のもどをあけて空気の通り道をつくりましょう。

### 予防接種

インフルエンザの予防接種をおすすめします

☆すでに県内でインフルエンザによる学年閉鎖の報告があります。子ども(6ヶ月～13歳未満)の場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れませんので、12月の流行期にそなえて早めの予防をおすすめします。

ただし、アレルギーのある人は受けられないこともありますので、医師とよく相談してくださいね。



～保護者の皆様へ～

うがい用のコップと使い捨てマスク2枚をもたせてください。



昨年に引き続き感染予防のために、うがい用のコップとマスクを持たせていただきたいと思います。

- ・コップ → 持ち手のついた、落としてもわれない素材の物(プラスチックなど)で巾着方の袋に入れて持って来て下さい。雑菌を繁殖させないために毎日持ち帰り家できれいに洗ってください。
- ・マスク → 使い捨てマスク2枚を、清潔なビニル袋に入れて持って来て下さい。

たくさんのアイスノンありがとうございました。打撲や足の痛みの手当てに使用させていただきます。また、たりなくなりましたらよろしく願いいたします。